A division of CF Morale & Welfare Services
Une division des Services de bien-être et moral des FC

Fitness for Operational Requirements of CAF Employment

FORCE

Forme Opérationnelle Requise dans le Cadre de l'Emploi

MANUEL D'INSTRUCTIONS FORCE

1re ÉDITION

Le 1re avril 2014

REMERCIEMENTS

La Direction du conditionnement physique (DCP) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) a préparé la 1re édition du Manuel d'instructions FORCE. La DCP SBMFC a composé ce document de référence avec la collaboration d'une équipe de professionnels du conditionnement physique chevronnés et dévoués et de membres des FAC dédiés.

DCP

Centre d'instruction des PSP

CFMWS Corporate

Personnel de conditionnement physique dans les bases et escadres à l'échelle du pays

Directeur – Protection de la santé de la Force

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1 - *INTRODUCTION* 5
- **GÉNÉRALITÉS** 5
- **OBJET** 6
- **RÉFÉRENCES** 6
- **EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS** 6

CHAPITRE 2 - *PRÉPARATION EN VUE DE L'ÉVALUATION FORCE* 9
- PARTIE I – ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION 9
  - **CALENDRIER D'ÉVALUATION** 9
  - **INSTRUCTIONS DE PRÉÉVALUATION À L'INTENTION DES MEMBRES DES FAC** 9
  - **ORGANISATION DU PERSONNEL** 9
  - **ORGANISATION DES ÉVALUATEURS** 11
  - **RESPONSABILITÉS DE L'ÉVALUATEUR FORCE COMPÉTENT** 11
  - **MESURES D'URGENCE** 12
- PARTIE II – ÉVALUATION 13
  - **FORMULAIRE DU PROGRAMME FORCE (DND 279)** 13
  - **DÉTAILS DU SERVICE** 13
  - **CONSIDÉRATIONS D'ORDRE MÉDICAL** 14
  - **MESURES À SUIVRE EN CAS D'AFFECTATION DU MILITAIRE** 17
- PARTIE III – AMÉNAGEMENT DE L'AIRE D'ÉVALUATION 17
  - **MATÉRIEL POUR L'ÉVALUATION FORCE** 17
  - **PRÉPARATION DE L'AIRE D'ÉVALUATION** 17

CHAPITRE 3 - *MODALITÉS D'ÉVALUATION* 23
- PARTIE I – GÉNÉRALITÉS 23
- PARTIE II – TENSION ARTÉRIELLE 23
- PARTIE III – ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE 25
  - **SÉANCE D'INFORMATION** 25
  - **ÉCHAUFFEMENT** 26
- PROTOCOLE – SOULEVER DES SACS DE SABLE 27
- PROTOCOLE – COURSE NAVETTE INTERMITTENTE AVEC CHARGE 29
- PROTOCOLE – TRACTION DE SACS DE SABLE 32
- PROTOCOLE – COURSE PRÉCIPITÉE SUR 20 M 34
  - **RÉCUPÉRATION** 37
- PARTIE IV – SOMMAIRE DE L'ÉVALUATION FORCE 37

CHAPITRE 4 - *PRESCRIPTIONS D'EXERCICES* 43
- GÉNÉRALITÉS 43
- SURVEILLANCE DES PROGRAMMES D'EXERCICES 43
- ÉCHAUFFEMENT 44
- RÉCUPÉRATION 45
- PROGRAMME DE CAPACITÉ CARDIOVASCULAIRE 45
- LECTURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE 46
- CALCUL DE LA ZONE CIBLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE 47
- FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES 47
- RYTHME DE PROGRESSION – TOUT PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 48
- OUTILS DE PRESCRIPTION 48
- ACTIVITÉS DE SPORTS ET DE LOISIRS 49
- COMMUNICATION DES RÉSULTATS AUX MEMBRES DES FAC 49

CHAPITRE 5 - *LA CONDITION PHYSIQUE ET LA SANTÉ* 51
- GÉNÉRALITÉS 51
- ÉVALUATION DES HABITUDES DE VIE 51
- PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ ÉNERGISER LES FORCES 51

CHAPITRE 6 - *ÉVALUATIONS DE LA CONDITION PHYSIQUE DES ASPIRANTS À LA PREMIÈRE RÉSERVE DES FAC* 53
- MODALITÉS D'ÉVALUATION 53
- GÉNÉRALITÉS 53

PARTIE I – ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION 53
- INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES À L'INTENTION DES ASPIRANTS À LA PREMIÈRE RÉSERVE 53
- ORGANISATION DU PERSONNEL 53
- MESURES D'URGENCE 53
- FORMULAIRE DE CONSENTEMENT 53

PARTIE 2 – ÉVALUATION 54
- BLOC A (RENSEIGNEMENTS SUR L'ASPIRANT(E) 54
- BLOC B (QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ) 54
- BLOC C (OBSERVATIONS DE L'ÉVALUATEUR) 55
- BLOC D (TENSION ARTÉRIELLE) 55
- ORIENTATION À UN MÉDECIN 56
- RAPPORT D'ÉVALUATION DU MÉDECIN 56

PARTIE 3 – AMÉNAGEMENT DE L'AIRE D'ÉVALUATION 57

PARTIE 4 – MODALITÉS D'ÉVALUATION 57

PARTIE 5 – SOMMAIRE DE L'ÉVALUATION 58

PARTIE 6 – APRÈS L'ÉVALUATION 59

DISTRIBUTION DU FORMULAIRE DND 2212 59

ANNEXE 6 - A ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES ASPIRANTS À LA RÉSERVE DES FAC (DND 2212) 60

ANNEXE 6 - B RENSEIGNEMENTS ET INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES À L'INTENTION DES ASPIRANTS 61

ANNEXE 6 - C ECPAPRFAC FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – ADULTE (MAJEUR).... 62

ANNEXE 6 - D ECPAPRFAC FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – ASPIRANT D'AGE MINEUR..... 63

ANNEXE 6 - E ÉXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ POUR L'ECPAPRFAC RENONCIATION AUX RÉCLAMATIONS, ACCEPTATION DES RISQUES ET ACCORD D'INDEMNISATION.....61

ANNEXE 6 - F ÉXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ POUR L'ECPAPRFAC RENONCIATION AUX RÉCLAMATIONS, ACCEPTATION DES RISQUES ET ACCORD D'INDEMNISATION – ASPIRANTS MINEURS.....62

ANNEXE 6 - G ECPAPRFAC RAPPORT D'ÉVALUATION DU MÉDECIN..... 63

ANNEXE A – HISTORIQUE ET RAISON D'ÊTRE DU PROGRAMME FORCE....65

ANNEXE B – ACRONYMES.....70

OUTILS 71

1 NORMES DE L'ÉVALUATION FORCE..... 70
2 FORMULAIRE D'ÉVALUATION FORCE (DND 279) 71
3 FEUILLE DE CONTRÔLE DE L'ÉVALUATION FORCE..... 72
4 TEXTE DE PRÉSENTATION – SOULEVER DES SACS DE SABLE..... 73
5 TEXTE DE PRÉSENTATION – COURSE NAVETTE INTERMITTENTE AVEC CHARGE 75
6 TEXTE DE PRÉSENTATION – TRACTION DE SACS DE SABLE..... 77
7 TEXTE DE PRÉSENTATION – COURSE PRÉCIPITÉE SUR 20 M 78
8 FORMULAIRE DU PROGRAMME FORCE (GUIDE DE L'UTILISATEUR) 79
9 PROCÉDURE DE REMPLISSAGE DES SACS DE SABLE..... 80
10 ÉTALLONNAGE DE LA SURFACE – TRACTION DE SACS DE SABLE 83
11 PRÉVENTION DES BLESSURES AU DOS 84
12 FOIRE AUX QUESTIONS SUR LA RECHERCHE LIÉE À L'ÉVALUATION FORCE..... 87
13 MATÉRIEL NÉCESSAIRE À L'ÉVALUATION FORCE..... 99
14 CODES D'EMPLACEMENTS DES CENTRES D'ÉVALUATION 105
15 OUTIL 15 CF 2018 103
16 OUTIL 16 CF 98 104

Avant-propos

1. L'évaluation FORCE a été approuvée par le Conseil des Forces armées (CFA) le 5 décembre 2012 au terme d'une période d'essai d'un an. Elle a officiellement remplacé l'évaluation EXPRES FC à titre d'évaluation officielle de la condition physique des FAC permettant de prévoir la capacité des membres des FAC à exécuter six tâches militaires communes qui représentent les nouvelles normes minimales de condition physique de l'Universalité du service.

2. Cette première édition du Manuel d'instructions FORCE des FAC a pour objet de donner l'orientation et les renseignements voulus pour effectuer l'évaluation FORCE et la prescription d'exercices. Même si les protocoles des tests sont assez simples et ne nécessitent pas beaucoup d'équipement, il est essentiel que l'ensemble des évaluateurs des PSP et des évaluateurs militaires se familiarise avec les protocoles, les instructions et les processus connexes afin d'assurer la validité et la fiabilité des tests à l'échelle des FAC. Puisque l'évaluation FORCE peut avoir des répercussions sur la carrière des membres des FAC, il faut faire preuve de vigilance.

3. La condition physique des FAC incombe à la fois aux militaires et aux dirigeants; ces derniers devraient également encourager les militaires à obtenir les meilleurs résultats possible à l'évaluation FORCE. Ce n'est qu'à ce moment que l'évaluation FORCE constitue une évaluation réelle de la condition physique permettant d'orienter l'élaboration d'autres programmes de conditionnement physique à l'intention des militaires, de l'unité, du groupe ou du commandement.

4. La norme de rendement commune de l'évaluation FORCE représente un changement fondamental de la façon dont les FAC abordent l'évaluation de la condition physique en ce sens qu'elle est axée sur les tâches fonctionnelles et opérationnelles. Cette norme et le site cphysd.ca constituent le fondement de l'évaluation et de la prescription d'exercice au sein des FAC. Toutefois, ce n'est qu'avec l'effort concerté de la chaîne de commandement, l'appui et les conseils du personnel local de conditionnement physique et de la promotion de la santé des PSP, ainsi que de l'engagement des militaires que les FAC favoriseront une culture axée sur le conditionnement physique.

Le directeur général – Services de bien-être et moral,

Commodore Mark B. Watson, MRC

CHAPITRE 1

INTRODUCTION

GÉNÉRALITÉS

1. FORCE est un acronyme qui désigne la **F**orme **o**pérationnelle **r**equise dans le **c**adre de l'**e**mploi des Forces armées canadiennes (FAC). Le programme FORCE est le nouveau programme de conditionnement physique des FAC qui remplacera officiellement le programme EXPRES FC.

2. L'évaluation FORCE n'est pas une évaluation de la condition physique; elle reflète la norme minimale physique relative à l'emploi des FAC pour les tâches communes liées à la défense et à la sécurité représentant l'universalité du service.

3. Une évaluation de la condition physique est une mesure des capacités physiques pouvant être liées ou non à l'emploi, alors qu'une norme physique relative à l'emploi est une mesure de la performance au travail et est fondée scientifiquement sur les exigences d'emploi.

4. Certains métiers au sein des FAC exigent des normes supérieures, par exemple une meilleure condition physique ou un meilleur état de préparation opérationnelle, mais les normes minimales établies pour l'évaluation FORCE ont pour but de refléter les normes physiques de base des FAC en vue de l'emploi que tous les membres doivent respecter plutôt que ces normes supérieures.

5. L'évaluation FORCE sert à cibler les mouvements types, les systèmes énergétiques et les groupes musculaires sollicités dans l'exécution des tâches militaires communes. Les tâches communes englobent des tâches que tout membre des FAC pourrait être appelé à remplir, sans égard à son âge, sexe, grade, emploi et l'armée dont il est membre, et sont représentées au moyen d'un test appelé Évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes (ÉCPTMC).

6. La relation scientifique entre l'ÉCPTMC et l'évaluation FORCE permet de refléter l'exécution et les normes des six tâches militaires communes de l'ÉCPTMC dans le cadre des quatre composantes de l'évaluation FORCE.

7. Le programme FORCE compte trois volets :

   - **Évaluation de la condition physique :** Il s'agit de quatre épreuves liées directement à l'ÉCPTMC.
   - **Prescription d'exercices :** La prescription comprend des programmes de conditionnement physique créés par le personnel qualifié de conditionnement physique des PSP ou des programmes de conditionnement physique tirés du site Web www.cphysd.ca visant à préparer les membres des FAC aux rigueurs des opérations.
   - **Participation aux exercices :** Il s'agit de programmes autorisés de conditionnement physique de l'unité ou de programmes dirigés par le personnel qualifié de conditionnement physique des PSP.

CHAPITRE 1 - INTRODUCTION

REMARQUE : Consulter l'annexe A pour obtenir plus de détails sur l'historique et la raison d'être du programme FORCE.

OBJET

8. Le présent manuel décrit le programme FORCE et contient les renseignements nécessaires à la prestation du programme à l'intention des membres des FAC. Le programme FORCE est conforme à la DOAD 5023-2 et l'ensemble du personnel de conditionnement physique des PSP et des évaluateurs FORCE doit s'y conformer.

RÉFÉRENCES

9. Les directives, les publications et les ordres suivants touchent au programme FORCE :
   - DOAD 5023-0, Universalité du service
   - DOAD 5023-1 – Critères minimaux d'efficacité opérationnelle liés à l'universalité du service
   - DOAD 5023-2, Programme de conditionnement physique
   - DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes
   - Instruction 4000-21 du Directeur – Politique de santé
   - Compte rendu des discussions lors de la rencontre du conseil clinique du Médecin-chef des FAC tenue le 25 avril 2013

EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS

10. Le chef d'état-major de la défense (CEMD) et le Conseil des Forces armées ont approuvé le programme FORCE le 5 décembre 2012. Tel qu'il est décrit dans la DOAD 5023-2, les membres des FAC de la Force régulière et de la Réserve sont tenus de respecter chaque année la norme d'évaluation FORCE.

11. Le Directeur – Politique et griefs (Carrières militaires) (DPGCM) est le bureau de première responsabilité (BPR) de la politique sur le conditionnement physique énoncée dans la DOAD 5023-2, Programme de conditionnement physique. Le chef du personnel militaire (CPM) est le BPR des programmes de conditionnement physique des FAC. La DCP SBMFC, au nom du CPM, agit à titre de principale conseillère relativement aux questions portant sur la condition physique des membres des FAC. Le personnel du conditionnement physique des PSP relève des directeurs du conditionnement physique et des sports des PSP et des gestionnaires des PSP, qui sont responsables devant les commandants (cmdts) pour tout ce qui a trait à la planification, l'organisation, l'exécution, l'instruction et l'évaluation des programmes de conditionnement physique des FAC. Les directeurs du conditionnement physique et des sports des PSP ou leurs homologues sont ultimement responsables du contrôle et de la qualité du programme FORCE. Ils doivent donc veiller à ce que les évaluateurs non accrédités par les PSP connaissent bien le plus récent protocole et les plus récentes mises à jour apportées aux ateliers.

REMARQUES : Chaque année, les directeurs du conditionnement physique et des sports des PSP doivent effectuer une visite officielle aux évaluateurs non accrédités par les PSP afin de s'assurer que les protocoles du manuel d'instruction FORCE sont bien suivis. Le leadership est un facteur essentiel au succès du programme et, par conséquent, il revient à la chaîne de commandement de veiller à ce que tous les membres des FC prennent régulièrement part à un programme de conditionnement physique. Les cmdts sont responsables des programmes de conditionnement physique exécutés conformément à la politique des FAC et aux directives du commandement.

Les fournisseurs de soins de la santé sont tenus de renseigner la chaîne de commandement à tous les échelons sur les aspects médicaux des programmes d'entraînement physique, ainsi que sur l'aptitude des militaires à prendre part au programme FORCE. En particulier, l'apport du fournisseur de soins de la santé sera nécessaire aux examens médicaux et aux enquêtes sur les rapports de blessures ou de décès survenus dans le cadre du programme FORCE.

CHAPITRE 2

PRÉPARATION EN VUE DE L'ÉVALUATION FORCE

PARTIE I – ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

CALENDRIER D'ÉVALUATION

1. Le calendrier d'évaluation et la méthode d'inscription à l'évaluation varient d'une base à l'autre selon les besoins et les processus en vigueur.

INSTRUCTIONS DE PRÉÉVALUATION À L'INTENTION DES MEMBRES DES FAC

2. Au moins 48 heures avant l'évaluation FORCE, il faut donner les instructions suivantes au militaire :

   a. Le militaire ne doit pas :

      - faire d'exercices six heures avant l'évaluation
      - consommer d'alcool au moins six heures avant l'évaluation
      - manger, fumer ou consommer des stimulants (thé, café, boissons énergisantes, produits pharmaceutiques, ainsi de suite) au moins deux heures avant l'évaluation

      L'évaluation ne sera pas nécessairement reportée si le participant ne s'est pas conformé aux instructions. Il faut cependant l'informer que les résultats peuvent en souffrir.

   b. Les participants doivent porter la tenue de conditionnement physique standard pour effectuer l'évaluation FORCE. Le DCamC (dessin de camouflage canadien) peut être porté, à la demande de la chaîne de commandement. Il est permis de porter des genouillères pour la Course précipitée de 20 m. Les participants peuvent utiliser du ruban athlétique adhésif pour protéger leurs ongles. Il est toutefois interdit de porter une ceinture d'haltérophilie ou des gants et d'utiliser de la craie.

REMARQUE : Publier ces instructions dans les ordres courants de la base serait un moyen efficace de communiquer celles-ci aux membres des FAC.

ORGANISATION DU PERSONNEL

3. La partie suivante décrit les trois exemples s'offrant au personnel chargé de mener l'évaluation FORCE.

Premier exemple : Évaluateurs FORCE des PSP uniquement

4. Lorsque le temps le permet, faire une évaluation individuelle. Lorsque cela n'est pas possible, mener l'évaluation de la façon suivante en utilisant une trousse FORCE :

    - Le rapport entre l'évaluateur principal des PSP et les participants ne peut être supérieur à un pour 15.
    - Un évaluateur principal des PSP accompagné d'au moins deux évaluateurs adjoints des PSP observent au plus deux participants qui effectuent l'épreuve « Soulever des sacs de sable ».
    - Un évaluateur principal des PSP observe au plus trois participants qui effectuent l'épreuve « Course-navette intermittente avec charge » et trois évaluateurs adjoints des PSP comptent les répétitions.
    - Un évaluateur principal des PSP et trois évaluateurs adjoints des PSP positionnés à chaque ligne de 10 m (ligne de départ/d'arrivée, ligne de 10 m et ligne de 20 m) observent au plus six participants qui effectuent l'épreuve « Course précipitée sur 20 m ».
    - Un évaluateur principal des PSP observe au plus trois participants qui effectuent l'épreuve « Traction de sacs de sable ».

5. On peut multiplier le processus selon le nombre d'évaluateurs des PSP, le nombre de trousses FORCE et l'espace disponibles. Si le nombre maximum de participants à évaluer est plus élevé que le taux d'occupation permis pour l'aire d'évaluation, nous recommandons à l'évaluateur de décaler les blocs d'évaluation ou d'organiser des cycles multiples.

Deuxième exemple : Collaboration entre les évaluateurs des PSP et les évaluateurs militaires qualifiés FORCE

- L'évaluateur FORCE des PSP est l'évaluateur principal, et les évaluateurs militaires qualifiés FORCE agissent en tant qu'évaluateurs adjoints.
- Les membres du personnel des PSP qui dirigent l'Évaluation FORCE doivent s'assurer de détenir les qualifications requises pour mener l'Évaluation FORCE ou aider avec celle-ci, conformément aux paragraphes 8 et 9 de ce chapitre.

6. Afin d'assurer l'objectivité des tierces parties, nous recommandons fortement aux évaluateurs militaires qualifiés FORCE de ne pas évaluer formellement les participants appartenant à leur propre unité ou navire.

Troisième exemple : Évaluateurs militaires qualifiés FORCE uniquement

7. L'évaluateur principal militaire qualifié FORCE a la responsabilité d'assurer qu'il possède les qualifications requises pour diriger l'Évaluation FORCE, conformément au paragraphe 10 de ce chapitre.

ORGANISATION DES ÉVALUATEURS

Évaluateurs	Nombre de militaires pouvant être évalués	Temps alloué	Trousses FORCE (minimum)	Espace requis (minimum)
1	1	45 minutes	1	Dans la norme
1	5	1 à 1,5 heures	2	Dans la norme
4 ou plus	60	2 à 2,5 heures	8	Dans la norme
8 ou plus	120	2 à 2,5 heures	16	Deux fois la norme
8 ou plus	120	4 à 5 heures, divisées en deux séances décalées	8	Dans la norme
10 ou plus	150	2 à 2,5 heures	20	Trois fois la norme
10 ou plus	150	6 à 7,5 heures, divisées en trois séances décalées	8	Dans la norme

RESPONSABILITÉS DE L'ÉVALUATEUR FORCE AUTORISÉ

Personnel du conditionnement physique des PSP

8. Les moniteurs de conditionnement physique et de sports des PSP peuvent mener l'évaluation FORCE s'ils ont :
   - un certificat valide d'Entraîneur personnel certifié (EPC-SCPE) ou un certificat valide de Physiologiste de l'exercice certifié (PEC-SCPE);
   - suivi et réussi le cours de conditionnement physique et de sports des PSP, niveau 1 et sont des évaluateurs FORCE qualifiés.

9. Les instructeurs de conditionnement physique des PSP peuvent aider dans la mesure où :
   - ils ont suivi et réussi le cours de conditionnement physique et de sports des PSP, niveau 1.

CHAPITRE 2 - PRÉPARATION EN VUE DE L'ÉVALUATION FORCE

REMARQUE : Les instructeurs de conditionnement physique ne peuvent pas :

- mener l'évaluation FORCE;
- signer le formulaire d'évaluation FORCE;
- fournir une prescription d'exercices.

Membres des FAC

10. Un évaluateur militaire qualifié FORCE est un membre des FAC qui a soit :
    - réussi l'objectif de rendement « Effectuer l'évaluation FORCE » mené par des employés de conditionnement physique et de sports des PSP ayant obtenu le niveau de qualification 2;
    - réussi le cours de Moniteur adjoint de conditionnement physique – niveau élémentaire après le 1er avril 2013.

REMARQUE : Pour obtenir une liste des évaluateurs militaires qualifiés FORCE, communiquer avec le Centre d'instruction des PSP (705-424-1200, poste 3127).

11. Il incombe à tous les évaluateurs qualifiés FORCE de remplir correctement chaque formulaire DND 279.

12. Tout évaluateur qualifié FORCE doit participer à de la formation en vue de la recertification tous les deux ans conformément à la norme de qualification pour les évaluateurs FORCE. Ce cours doit être donné par des membres du personnel du conditionnement physique et des sports des PSP qualifiés de niveau 2 (ou plus). Cette mesure assure la conformité au protocole, permet de réduire l'érosion des connaissances et de transmettre toute mise à jour ou modification apportée à l'évaluation FORCE.

13. Les évaluateurs qualifiés FORCE affectés à un poste éloigné où il n'y a pas de personnel de conditionnement physique et des sports des PSP peuvent demander à la base de soutien qui leur a été attribuée d'effectuer la recertification.

MESURES D'URGENCE

14. Si l'évaluation du programme FORCE est effectuée correctement, les risques encourus par le participant sont minimes. Néanmoins, un protocole d'urgence sera établi en collaboration avec l'équipe d'intervention en cas d'urgence. Les directeurs du conditionnement physique et des sports des PSP veilleront à ce que :
    - tous les évaluateurs FORCE aient suivi un cours de secourisme et de réanimation cardiopulmonaire;
    - les évaluateurs FORCE informent tous les membres des FAC des mesures de sécurité et d'urgence, avant de procéder à l'évaluation;
    - précédant l'administration du test, tous les évaluateurs FORCE doivent identifier l'emplacement le plus près d'un défibrillateur externe automatisé (DEA).

PARTIE II – ÉVALUATION

15. **Évaluation FORCE** : L'ensemble des membres des FAC doivent se livrer à l'évaluation FORCE une fois par année, à l'exception des :
    - militaires exemptés pour des raisons médicales;
    - militaires libérés.

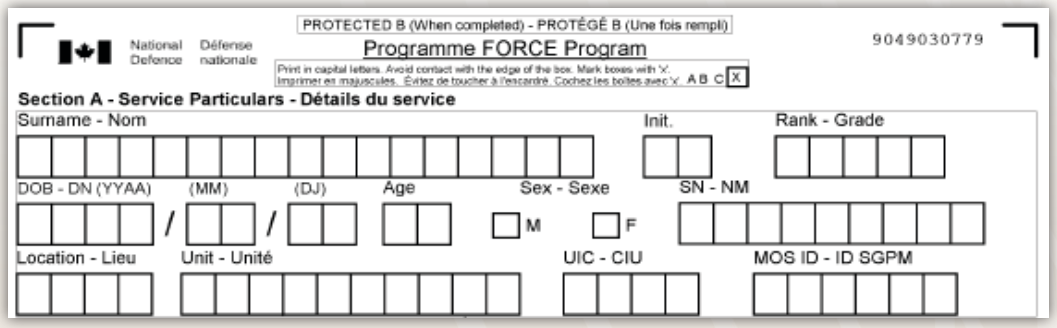
FORMULAIRE DU PROGRAMME FORCE (DND 279)

16. La DCP a mis en œuvre un processus permettant le balayage et l'extraction de données à partir du formulaire du programme FORCE. Remplir le formulaire du programme FORCE (DND 279) le plus clairement possible et respecter les lignes directrices établies afin de réduire le travail supplémentaire. Consulter le Guide d'utilisateur du programme FORCE (outil 8) pour connaître ces lignes directrices.

DÉTAILS DU SERVICE

SECTION A DU DND 279 – Détails du service

17. Inscrire en caractères d'imprimerie MAJUSCULES les renseignements demandés en appuyant fermement et veiller à ce que les caractères ne touchent pas ou ne dépassent pas les bordures ou les lignes des cases du formulaire du programme FORCE (DND 279). Si le nombre à inscrire comporte moins de chiffres que le nombre d'espaces prévus sur le formulaire, inscrire des zéros dans les cases vides, en commençant par la gauche (p. ex. la date de naissance (DN) du 7 mars 1960 serait écrite : 1960/03/07). Chaque emplacement est identifié par un code numérique à quatre chiffres. Pour connaître le code d'un emplacement, consulter l'outil 14.


PROTECTED B (When completed) - PROTÉGÉ B (Une fois rempli)

National Defence / Défense nationale

Programme FORCE Program

9049030779

Print in capital letters. Avoid contact with the edge of the box. Mark boxes with 'X'.
Imprimer en majuscules. Évitez de toucher à l'encadré. Cochez les boîtes avec 'X'. A B C X

Section A - Service Particulars - Détails du service

Surname - Nom | Init. | Rank - Grade

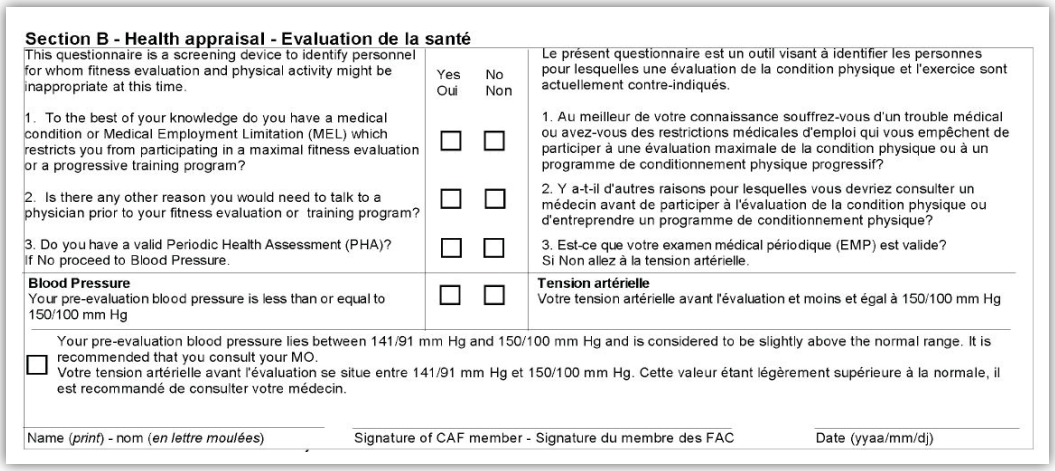
DOB - DN (YYAA) / (MM) / (DJ) | Age | Sex - Sexe M F | SN - NM

Location - Lieu | Unit - Unité | UIC - CIU | MOS ID - ID SGPM

CONSIDÉRATIONS D'ORDRE MÉDICAL

SECTION B DU DND 279 – Questionnaire d'évaluation de la santé

Image de la section B



Section B - Health appraisal - Evaluation de la santé

This questionnaire is a screening device to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be inappropriate at this time.	Yes Oui	No Non	Le présent questionnaire est un outil visant à identifier les personnes pour lesquelles une évaluation de la condition physique et l'exercice sont actuellement contre-indiqués.
1. To the best of your knowledge do you have a medical condition or Medical Employment Limitation (MEL) which restricts you from participating in a maximal fitness evaluation or a progressive training program?	☐	☐	1. Au meilleur de votre connaissance souffrez-vous d'un trouble médical ou avez-vous des restrictions médicales d'emploi qui vous empêchent de participer à une évaluation maximale de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?
2. Is there any other reason you would need to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training program?	☐	☐	2. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous devriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?
3. Do you have a valid Periodic Health Assessment (PHA)? If No proceed to Blood Pressure.	☐	☐	3. Est-ce que votre examen médical périodique (EMP) est valide? Si Non allez à la tension artérielle.
Blood Pressure Your pre-evaluation blood pressure is less than or equal to 150/100 mm Hg	☐	☐	**Tension artérielle** Votre tension artérielle avant l'évaluation et moins et égal à 150/100 mm Hg

☐ Your pre-evaluation blood pressure lies between 141/91 mm Hg and 150/100 mm Hg and is considered to be slightly above the normal range. It is recommended that you consult your MO.
Votre tension artérielle avant l'évaluation se situe entre 141/91 mm Hg et 150/100 mm Hg. Cette valeur étant légèrement supérieure à la normale, il est recommandé de consulter votre médecin.

Name (*print*) - nom (*en lettre moulées*) | Signature of CAF member - Signature du membre des FAC | Date (yyaa/mm/dj)

18. Avant de se livrer à l'évaluation FORCE, tous les membres des FAC doivent remplir le questionnaire d'évaluation de la santé (section B du formulaire DND 279 ou se reporter à l'image ci-dessus). Le questionnaire d'évaluation de la santé comporte trois questions. Demander au militaire de lire le questionnaire attentivement et de répondre franchement aux trois questions. Cette étape permet de déterminer si une consultation médicale est nécessaire avant de procéder à l'évaluation.

REMARQUE : Depuis le 1er décembre 2013, les membres des FAC ayant subi un examen médical périodique (EMP) n'ont pas besoin de faire évaluer leur tension artérielle ni mesurer leur fréquence cardiaque avant une évaluation de la condition physique des FAC. Ceux qui n'ont pas subi d'EMP doivent faire vérifier leur tension artérielle. La fréquence cardiaque n'est plus mesurée.

19. Seuls les participants ayant répondu « NON » aux deux premières questions et « OUI » à la troisième question sont autorisés à se livrer à l'évaluation. Les participants qui répondent « OUI » à une ou aux deux questions doivent consulter leur fournisseur de soins de santé. Mesurer la tension artérielle des participants ayant répondu négativement à la troisième question du questionnaire d'évaluation de la santé.

20. Les EMP sont valides pour cinq ans en ce qui concerne les militaires âgés de moins de 40 ans, et pour deux ans en ce qui a trait aux militaires de plus de 40 ans, et ce, pour l'ensemble des codes d'identification de la structure des groupes professionnels militaires (ID SGPM), sauf avis contraire. Les EMP des militaires âgés de 35 à 40 ans sont valides pendant au plus cinq ans, jusqu'au plus 42 ans.

Âge du militaire	Période de validité de l'EMP
moins de 40 ans	5 ans
plus de 40 ans	2 ans
35 à 40 ans	5 ans jusqu'à 42 ans

Tension artérielle

21. Les évaluateurs FORCE doivent cocher la case de la tension artérielle dans la section B après avoir vérifié la tension artérielle du participant. Si la tension artérielle correspond aux critères de présélection (inférieure ou égale à 150/100 mm Hg), ils peuvent procéder à l'évaluation FORCE.

22. Les participants dont la tension artérielle ne correspond pas aux critères de présélection de l'évaluation FORCE peuvent attendre cinq minutes avant de faire vérifier leur tension artérielle de nouveau. Si leur tension artérielle correspond aux critères de présélection, ils peuvent se livrer à l'évaluation.

23. Si la tension artérielle du participant ne correspond pas aux critères de présélection lors du second essai, l'orienter vers son fournisseur de soins de santé. Préciser au participant qui doit consulter un fournisseur de soins de santé qu'il n'y a rien d'alarmant et que le Questionnaire sur la santé se veut une simple mesure de sécurité.

Renvoi à un fournisseur de soins de santé

24. Le militaire doit être orienté vers un fournisseur de soins de santé quand :
    - le participant a répondu « OUI » à l'une des deux premières questions du questionnaire d'évaluation de la santé du formulaire DND 279 (section B);
    - le participant a répondu « NON » à la troisième question du questionnaire d'évaluation de la santé du formulaire DND 279 (section B) ET sa tension artérielle est supérieure à 150/100 mm Hg après deux essais;
    - le participant présente des symptômes inhabituels, selon l'expérience de l'évaluateur, ou de l'avis du participant même;
    - on s'inquiète de la sécurité du participant.

REMARQUE : Il ne FAUT PAS TENTER de diagnostiquer ou d'étudier en détail la raison d'une réponse affirmative ou le fait que la tension artérielle du participant est supérieure aux critères de présélection. L'évaluation FORCE est exigeante physiquement et peut ne pas convenir à certains membres des FAC.

Intervention du médecin

25. Après avoir effectué une évaluation, le fournisseur de soins de santé formulera l'une ou l'autre des recommandations suivantes dans la Note médicale CF 2018 (outil 15) :

a. Le militaire est jugé apte à subir l'évaluation et à suivre le programme d'entraînement :
   - sans restriction aucune

b. Le militaire est jugé inapte à subir l'évaluation et à entreprendre le programme d'entraînement :
   - de façon permanente
   - de façon temporaire selon le FC 2018 du participant

26. Il est important que le fournisseur de soins de santé indique les dates et la durée de chaque restriction d'emploi du membre des FAC, de sorte que les évaluateurs FORCE soient en mesure de planifier les évaluations ultérieures et d'établir la prescription d'exercices nécessaire.

REMARQUE : Les évaluateurs FORCE ne doivent recevoir que les notes médicales démontrant une tension artérielle dans les normes et la prescription d'appareils orthopédiques (pour le genou ou le coude, par exemple).

Protocole modifié ou de remplacement

27. **Aucun autre protocole autorisé ou modifié n'a été établi aux fins de l'évaluation FORCE.** Les membres des FAC ne pouvant effectuer les composantes de l'évaluation FORCE pour des raisons médicales pourraient être admissibles à effectuer l'évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes (ÉCPTMC) sous approbation de leur chaîne de commandement médicale locale. La première étape du processus consiste à effectuer l'ÉCPTMC pour démontrer les exigences physiques de l'universalité du service. Le comité de révision des évaluations du conditionnement physique (CRÉCP) délègue à la DCP l'autorité de conserver les résultats de l'ÉCPTMC et de les communiquer au CRÉCP. Il incombe au CRÉCP d'établir un protocole modifié ou différent pour les évaluations de la condition physique. Pour toute question au sujet de ce processus, veuillez communiquer avec le coordonnateur national des politiques et des normes de conditionnement physique en composant le 613-942-0043.

Exemption médicale

28. Si un membre des FAC s'est vu accorder une exemption du programme FORCE pour des raisons médicales pour la totalité de la période d'évaluation prévue, il faut préciser dans la section du formulaire DND 279 portant sur les résultats (section D) et dans le Rapport d'appréciation du personnel (RAP) qu'il bénéficie d'une « exemption médicale ».

MESURES À SUIVRE EN CAS D'AFFECTATION DU MILITAIRE

29. Lorsqu'un membre des FAC reçoit une nouvelle affectation, son dossier sur la condition physique (DND 1117) conservé par le directeur du conditionnement physique et des sports des PSP doit être transmis à l'unité des PSP de la nouvelle unité du militaire.

REMARQUE : Nous recommandons fortement à chaque localité de communiquer avec la section des dossiers ou la salle des rapports pour mettre en marche la procédure locale de départ.

PARTIE III – AMÉNAGEMENT DE L'AIRE D'ÉVALUATION

MATÉRIEL POUR L'ÉVALUATION FORCE

30. Se reporter à l'outil 13.

PRÉPARATION DE L'AIRE D'ÉVALUATION

31. Avant l'évaluation FORCE, l'évaluateur principal doit inspecter l'aire d'évaluation, le matériel et le recouvrement de plancher afin d'éliminer tout risque de trébucher ou de glisser, tout obstacle, toute défectuosité de matériel, tout recouvrement de plancher inadéquat et tout autre risque en général.

32. Avant chaque évaluation FORCE, l'évaluateur principal doit calibrer les sacs de sable de 20 kg; si le poids varie de ± 0,2 kg, l'évaluateur doit ajuster le poids. Consulter l'outil 9 pour savoir comment remplir les sacs de sable.

33. **Préparation en vue de l'épreuve « Soulever des sacs de sable »**

    a. Tracer une ligne de 1,75 m parallèle au sol à l'aide de ruban gommé (figure 1 : ligne rouge) à 1,0 m de hauteur (mesuré entre le plancher et le bas du ruban gommé).

    b. À 0,25 m de chacune des extrémités de la ligne de 1,75 m, tracer deux lignes rouges verticales de 1,5 m à partir du sol. Prolonger ces lignes parallèlement sur le plancher, sur une distance minimum de 1,0 m à partir du mur à (figure 1 : lignes rouges verticales).

c. Vérifier les attaches sur les sacs de sable pour qu'elles ne se desserrent pas en cours d'évaluation.

REMARQUE : Vous pouvez utiliser du ruban gommé de la couleur de votre choix pour illustrer le diagramme.

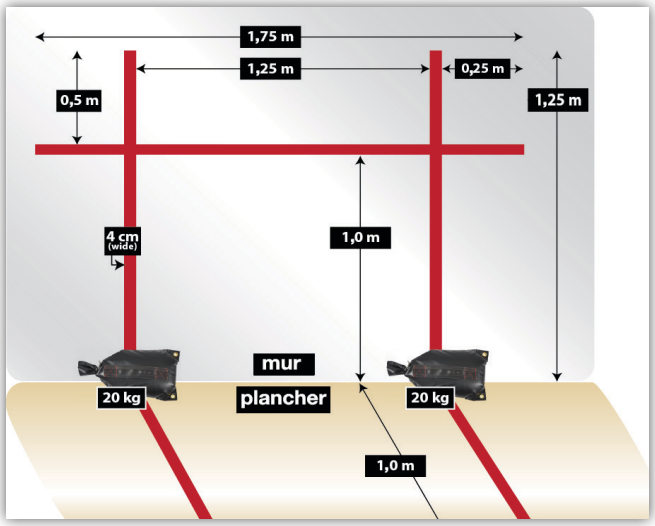


Figure 1 : Schéma pour la préparation en vue de l'épreuve « Soulever des sacs de sable »

34. **Préparation en vue de l'épreuve « Course-navette intermittente avec charge »**

a. Mesurer une distance de 20 m sur une surface rigide et plate. Tracer des lignes aux deux extrémités du parcours de 20 m.

b. Déposer un sac de sable de 20 kg derrière la ligne de départ.

c. Déposer un cône sur l'autre ligne, à 20 m de la ligne de départ, pour indiquer où faire demi-tour.

d. Vérifier l'attache du sac de sable pour qu'elle ne se desserre pas en cours d'évaluation.

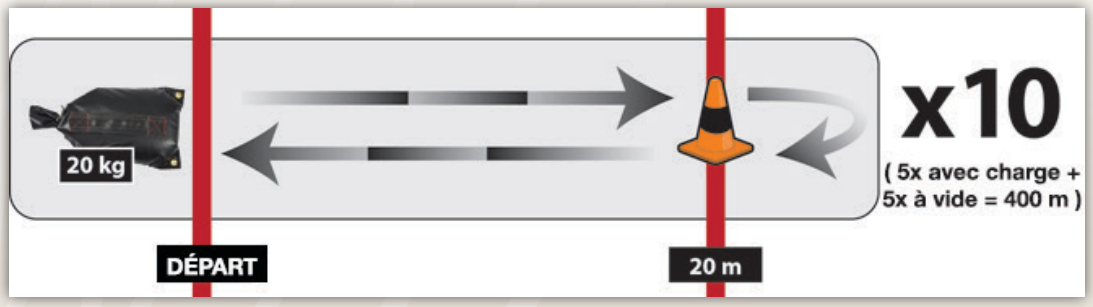


Figure 2 : Schéma pour la préparation en vue de l'épreuve « Course-navette intermittente avec charge »

35. **Préparation en vue de l'épreuve « Traction de sacs de sable »**

Figure 3 : Illustration de la préparation en vue de l'épreuve « Traction de sacs de sable »

a. Au besoin, vous pouvez utiliser un tapis de lutte en vinyle souple en rouleau de 6 pi sur 42 pi sur une distance d'au moins 25 m comme surface sur laquelle effectuer l'épreuve.
b. Mesurer une distance de 20 m et tracer des lignes à l'aide de ruban gommé aux deux extrémités du parcours.
c. Déposer des cônes à chaque extrémité pour que les lignes soient facilement visibles de loin.
d. Enfiler la courroie de 3 m dans la poignée du sac de sable qui sera porté pour que chaque extrémité de la courroie mesure 1,5 m.
e. Utiliser des mousquetons pour fixer les extrémités de la courroie aux deux sacs de sable qui seront traînés au sol. Fixer les mousquetons aux poignées des sacs qui seront traînés au sol.

Figure 4 : Image détaillée des mousquetons et des courroies

f. Joindre les sacs de sable qui sont au sol de la façon suivante :

- utiliser les quatre mousquetons ovales pour joindre par les œillets les quatre sacs de sable à traîner au sol.
- joindre les œillets extérieurs de la première rangée de sacs de sable aux œillets extérieurs des sacs de sable de la deuxième rangée.
- entrecroiser les mousquetons qui joignent les œillets intérieurs de façon à éliminer tout mouvement latéral.

g. Afin de compenser en raison des différents recouvrements de plancher admissibles, se reporter à l'outil 12, étalonnage de la surface en vue de l'épreuve « Traction de sacs de sable ».

Figure 5: Différentes installations selon les recouvrements de plancher (outil 10)

h. Il ne faut pas effectuer l'épreuve traction de sacs de sable sur les surfaces suivantes :

- pelouse;
- asphalte (terrain de stationnement, terrain de tennis, ainsi de suite).

REMARQUE : L'approbation de la DCP est requise pour utiliser toute surface autre que celles décrites. Communiquer avec le directeur des sports et du conditionnement physique des PSP de votre localité pour obtenir plus de renseignements.

i. Déposer les sacs de sable au sol de façon à ce que la première rangée soit alignée sur la ligne de départ et le cône. Les sacs de sable formant la première rangée doivent être positionnés de façon à ce que les extrémités supérieures et les attaches pointent vers le militaire.

Figure 6 : Vue détaillée de la position de départ de l'épreuve « Traction de sacs de sable »

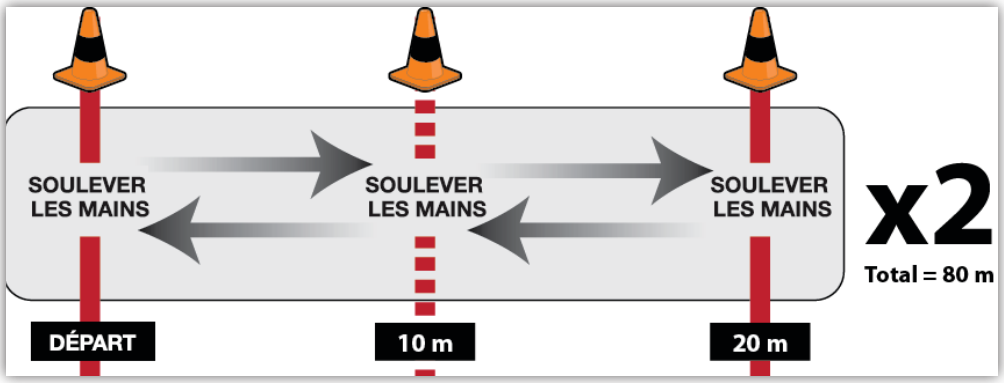


Figure 7 – Schéma pour la préparation en vue de l'épreuve « Traction de sacs de sable »

36. **Préparation en vue de l'épreuve « Course précipitée sur 20 m »**

a. Mesurer une distance de 20 m sur une surface rigide et plate. Tracer des lignes à l'aide de ruban gommé aux deux extrémités du parcours de 20 m et déposer un cône sur chaque ligne.

b. Tracer une ligne à l'aide de ruban gommé à 10 m de la ligne de départ et déposer un cône sur cette ligne.

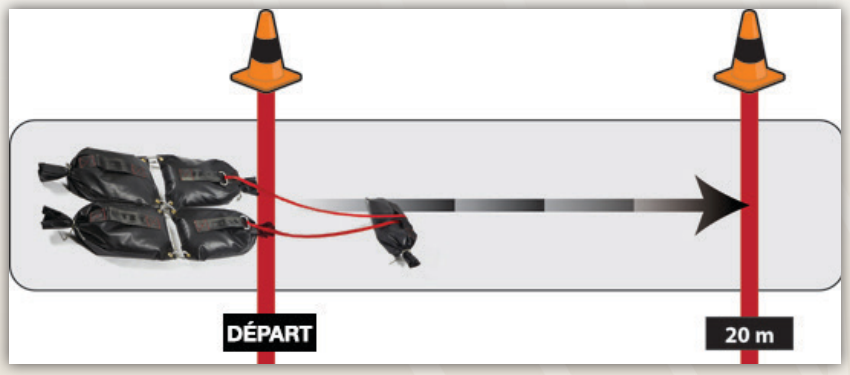


Figure 8 : Schéma pour la préparation en vue de l'épreuve « course précipitée sur 20 m »

CHAPITRE 3

MODALITÉS D'ÉVALUATION

PARTIE I – GÉNÉRALITÉS

1. L'évaluation FORCE est fondée sur des simulations permettant d'évaluer la capacité d'un membre des FAC à exécuter avec succès les six tâches militaires communes telles qu'elles sont décrites dans la série de DOAD 5023. L'évaluation FORCE comporte quatre épreuves qui doivent toutes être réussies pour réussir l'évaluation :

   a. Soulever des sacs de sable

   b. Course-navette intermittente avec charge

   c. Traction de sacs de sable

   d. Course précipitée sur 20 mètres

REMARQUE : Au cours de l'évaluation FORCE, une période de repos obligatoire de 5 minutes doit avoir lieu avant d'entreprendre la prochaine épreuve.

PARTIE II – TENSION ARTÉRIELLE

2. Si un participant n'a pas d'EMP valide, l'évaluateur FORCE doit mesurer la tension artérielle avant l'évaluation au moyen d'un stéthoscope et d'un sphygmomanomètre (s'il a reçu la formation voulue) ou d'un appareil automatisé de mesure de la tension artérielle.

3. **Mesure de la tension artérielle :**

   a. demander aux participants de s'asseoir pendant 5 minutes sur une chaise, le dos bien appuyé, les pieds non croisés à plat sur le sol et le bras gauche appuyé confortablement;

   b. s'assurer que les vêtements des participants ne ralentissent pas la circulation sanguine; leur demander au besoin de changer de vêtement;

   c. choisir un brassard d'une taille appropriée et l'enrouler autour du bras gauche du participant;

   d. enrouler le brassard autour du bras gauche nu, la lisière inférieure du brassard à deux ou trois centimètres au-dessus du pli du coude et le bas du brassard à la hauteur du cœur;

   e. ajuster le brassard autour du bras de façon à pouvoir glisser le bout de deux doigts sous le haut du brassard.

4. **Mesure manuelle de la tension artérielle pour les évaluateurs des PSP ou le personnel compétent de soins de santé :**
   a. par palpation, repérer l'emplacement de l'artère brachiale dans le pli du coude;
   b. l'évaluateur place le stéthoscope dans ses canaux auditifs en orientant les écouteurs vers l'avant;
   c. trouver l'artère radiale;
   d. fermer la vis de la poire en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée;
   e. gonfler rapidement le brassard jusqu'à la disparition du pouls radial. Continuer à gonfler le brassard jusqu'à environ **20 à 30 mm Hg au-dessus** du chiffre correspondant au pouls radial (normalement ne pas dépasser 180 mm Hg);
   f. placer sans tarder le tambour du stéthoscope sur l'artère brachiale. N'appliquer que la plus faible pression possible sur le tambour afin de ne pas déformer l'artère. Le tambour doit être en contact étroit avec la peau. Le stéthoscope ne doit frotter ni sur le brassard ni sur les tubes du sphygmomanomètre;
   g. décomprimer le brassard à la vitesse approximative de **2 mm Hg à la seconde**;
   h. la tension systolique est déterminée par le premier bruit perçu (appelé premier bruit de Korotkoff);
   i. noter le niveau exact auquel le son a été entendu;
   j. établir la tension diastolique au moment où les bruits cessent d'être clairs et s'assourdissent;
   k. dégonfler alors le brassard jusqu'au niveau de pression zéro et l'enlever du bras du participant.
5. Si la tension systolique avant l'évaluation est **supérieure à 150 mm Hg** ou si la tension diastolique avant l'évaluation est **supérieure à 100 mm Hg**, faire asseoir calmement le militaire, attendre cinq minutes avant de refaire les lectures. Si, après deux lectures, la tension systolique ou la tension diastolique du participant se situe toujours au-delà des maximums susmentionnés, le participant ne peut pas subir l'évaluation FORCE. Orienter le militaire vers son fournisseur de soins de santé à l'aide d'une Note médicale.
6. Le participant dont la tension artérielle avant l'évaluation se situe entre **141/91 mm Hg et 150/100 mm Hg** peut effectuer l'évaluation FORCE sans restrictions. L'évaluateur FORCE doit informer le participant que sa tension artérielle est légèrement supérieure à la normale et l'encourager à consulter son fournisseur de soins de santé.

Dire au participant qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter, et qu'il devrait consulter son fournisseur de soins de santé à simple titre préventif.

Mesure automatique de la tension artérielle :

7. Demander au participant de s'asseoir sans bouger les bras, les mains, les doigts ou le corps durant la mesure de la tension artérielle. Tout mouvement pourrait fausser les résultats de la mesure ou empêcher l'appareil de mesurer la tension artérielle. Appuyer sur le bouton de mise en marche de l'appareil. Lorsque l'appareil a terminé de mesurer la tension artérielle du participant, enlever le brassard.

PARTIE III – ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

SÉANCE D'INFORMATION

8. L'évaluateur explique clairement chaque composante de l'évaluation en suivant les textes de présentation fournis (outils 4 à 7). L'évaluateur discute des objectifs de l'évaluation FORCE et des normes minimales, fournit des renseignements généraux sur les techniques idéales à adopter et les périodes de repos obligatoire de 5 minutes, le plan d'action d'urgence et donne l'occasion aux participants de poser des questions au sujet des composantes de l'évaluation.

9. Pendant la séance d'information, un évaluateur ou un adjoint (si possible) fait une démonstration de chacune des composantes de l'évaluation selon le texte de présentation. L'évaluateur doit être physiquement apte à effectuer à la lettre chacun des protocoles de l'évaluation tout en :

    - gardant la colonne vertébrale en position neutre tout au long des mouvements (outil 11);
    - effectuant les épreuves à un rythme adéquat pour démontrer le protocole;
    - démontrant différentes positions isométriques pour bien illustrer le protocole.

10. La démonstration portera sur les épreuves suivantes :

    - soulever des sacs de sable x 4;
    - course-navette intermittente avec charge x 1;
    - traction de sacs de sable sur 10 m;
    - course précipitée sur 20 m x 2 (40 m).

ÉCHAUFFEMENT

11. Avant l'évaluation FORCE, chaque participant doit faire les exercices d'échauffement suivants :

    a. exercices obligatoires d'aérobie de faible intensité (2 ou 3 minutes) exécutés sur une distance de 20 m, notamment :

        - marche sur 20 m : cercles lents des bras sur 10 m dans chaque direction
        - marche sur 20 m : croiser les bras sur la poitrine en amenant les mains vers les épaules sur 10 m, et lever et baisser les bras en alternance sur 10 m
        - 20 m – marche et élévation des genoux
        - 20 m – marche talons au fessier
        - 20 m – marche Frankenstein (élévation alternée de la jambe tendue vers la main opposée)
        - 3–5 x 20 m jogging progressif
        - 1 x 20 m pas rapides latéraux, dans chaque direction
        - 1 x 20 m carioca, dans chaque direction

    b. Mouvements dynamiques obligatoires correspondant aux mouvements types de chaque composante (2 ou 3 minutes), exécutés dans une position stationnaire, notamment :

        - flexions latérales du torse x 5 par côté
        - 5 x squats complets
        - 5 x fentes avant / arrière
        - 5 x fentes latérales de gauche à droite en alternance
        - 3-5 (chaque côté) x soulevés de terre, jambes tendues (avec extension d'un bras à la fois)
        - 5 x extensions des bras

    c. Une version réduite de chaque protocole, au choix du participant, qui peut comprendre ce qui suit :

        - Soulever des sacs de sable x 4 répétitions
        - Course-navette intermittente avec charge sur 10 m
        - Course précipitée sur 20 m x 2 répétitions (parcourir 40 m à 50 % d'intensité)
        - Traction de sacs de sable sur 10 m

    d. Une autre période d'échauffement d'une minute ou deux, au choix des participants.

REMARQUE : des vidéos et des descriptions de tous les exercices se trouvent sur www.cphysd.ca.

PROTOCOLE – SOULEVER DES SACS DE SABLE

Renseignements généraux

12. La manutention du matériel, comme soulever des sacs de sable, est un aspect important du service militaire. Cette épreuve a pour but d'évaluer la capacité physique des participants à accomplir des tâches de manipulation du matériel militaire. Chaque sac de sable pèse 20 kg et peut représenter divers objets à manipuler dans le cadre de différents emplois au sein de tous les éléments de l'armée.

Séance d'information

13. L'évaluateur décrit puis fait la démonstration du protocole à tous les participants avant l'évaluation (se reporter au texte de présentation de l'outil 4).

14. **Protocole – soulever des sacs de sable**

    a. Debout, le participant doit se placer directement derrière un des sacs de sable, face au mur. Le participant doit maintenir cette position jusqu'à ce que l'évaluateur donne le signal **« 3, 2, 1, allez-y »**.

    b. Au signal **« 3, 2, 1, allez-y »**, le participant s'accroupit, soulève à deux mains le premier sac de sable jusqu'à 1 m du sol, pour que le centre du sac de sable touche les lignes rouges croisées sur le mur. Si le sac de sable n'est pas en position horizontale lorsqu'il touche le mur, le dessous du sac doit toucher ou dépasser la ligne horizontale à 1 m du sol. Si le participant soulève le sac par la courroie ou insère ses doigts dans les œillets, l'évaluateur ne compte pas la répétition.

c. Lorsque le participant a fait toucher le centre du sac aux lignes rouges croisées au mur, il peut laisser tomber le sac au sol.

d. Le participant se déplace ensuite latéralement et chevauche la ligne au sol.

e. Le participant soulève le deuxième sac de sable jusqu'à 1 m du sol, fait toucher le centre du sac de sable aux lignes croisées au mur, puis laisse tomber le sac au sol avant de se déplacer de nouveau latéralement pour se replacer devant le premier sac de sable.

f. Le participant ne doit pas lancer le sac de sable contre le mur; il doit maintenir le contact avec le sac de sable lorsque celui-ci touche au mur.

g. Le participant soulève chaque sac de sable 15 fois de chaque côté, soit 30 répétitions.

h. Les répétitions mal effectuées (se reporter aux paragraphes b à f) ne sont pas calculées.

i. L'évaluateur peut demander qu'on repositionne ou remplace les sacs de sable pour des raisons de sécurité.

j. L'épreuve est chronométrée à la seconde près.

Remarque : L'évaluateur doit encourager les participants à adopter une bonne technique pour soulever la charge, mais il ne peut pas mettre fin à l'épreuve lorsque les participants n'utilisent pas une technique adéquate. Si le participant arrondit le dos ou s'il fait un mouvement de torsion au niveau du tronc, l'évaluateur devrait lui rappeler de garder le dos le plus droit possible tout en faisant face au mur, près de la ligne verticale.

Fin de l'épreuve

15. L'épreuve prend fin lorsque :
    - Le participant termine l'épreuve après avoir fait toucher le centre du sac de sable aux lignes croisées au mur 30 fois en 3 min 30 sec ou moins.
    - Le participant choisit de ne pas continuer.
    - L'évaluateur s'inquiète de la sécurité du participant en raison de signes immédiats de détresse. Dans le cas d'une crise médicale, faire appel aux systèmes de gestion des urgences.

Lorsque la norme n'est pas satisfaite

REMARQUE : L'évaluateur peut permettre au participant de terminer l'évaluation afin d'être en mesure de fournir une prescription personnalisée d'exercices et des recommandations d'entraînement. C'est la raison pour laquelle il importe d'inscrire le temps sur le formulaire DND 279.

16. Les membres des FAC qui n'ont pas satisfait à la norme établie pour l'épreuve « Soulever des sacs de sable » doivent refaire l'évaluation FORCE après avoir suivi un programme adéquat de remise en forme physique conformément à la DOAD 5023-2.

PROTOCOLE – COURSE NAVETTE INTERMITTENTE AVEC CHARGE

Renseignements généraux

17. Les militaires sont souvent appelés à transporter des charges, car l'équipement et le ravitaillement doivent être déplacés d'un endroit à l'autre. Cette épreuve est conçue pour mesurer la capacité physique des participants à transporter plusieurs fois des charges.

Séance d'information

18. L'évaluateur décrit puis fait la démonstration du protocole à tous les participants avant l'évaluation (se reporter au texte de présentation de l'outil 5).

19. **Protocole – course navette intermittente avec charge**

    a. Debout, le participant se place directement derrière le sac de sable.

    b. Au signal **« 3, 2, 1, allez-y »**, le participant s'accroupit, soulève le sac de sable et le transporte jusqu'à la ligne de 20 m à l'autre bout du parcours, contourne le cône, et revient à la ligne de départ.

    c. Le participant doit marcher lorsqu'il porte la charge. **(Par « marcher », on entend se déplacer en gardant un pied en contact avec le sol en tout temps).**

    d. Le participant peut transporter le sac comme bon lui semble du moment que la technique utilisée est sécuritaire, notamment en utilisant la courroie ou l'extrémité supérieure (qui dépasse l'attache).

    e. Le participant **doit toucher du pied** ou dépasser la ligne de départ avant de laisser tomber le sac de sable derrière la ligne, à l'extérieur de la zone des 20 m.

f. Si le participant court pendant la Course-navette avec charge, on lui demandera de **s'arrêter**. Tout mouvement vers l'avant doit cesser avant qu'on ne lui permette de continuer. On continue toutefois de chronométrer l'épreuve.

g. Le participant ne doit pas lancer le sac de sable.

h. L'évaluateur ne doit pas rapprocher le sac de sable de la ligne de 20 m. Le participant doit prendre le sac de sable là où il l'a déposé derrière la ligne.

i. Lorsque le participant a laissé tomber le sac de sable derrière la ligne de départ, il se déplace à vide (sans charge) vers la ligne de 20 m, contourne le cône puis revient à la ligne de départ. Si le participant ne touche pas la ligne ou ne contourne pas le cône, on lui indiquera de corriger l'erreur. On continue toutefois de chronométrer l'épreuve.

j. **Il peut courir UNIQUEMENT pendant les déplacements à vide.**

k. Le participant refait le parcours avec et sans charge cinq fois en tout (un parcours équivaut à un déplacement avec charge et un déplacement à vide). En tout, le participant couvre une distance de 400 m.

l. Le participant peut déposer le sac de sable au sol pour se reposer, au besoin. On continue toutefois de chronométrer l'épreuve pendant les périodes de repos.

m. L'évaluateur arrête le chronomètre lorsque le participant met le pied sur la ligne ou la dépasse à la fin de la dernière répétition.

n. L'épreuve est chronométrée à la seconde près.

Fin de l'épreuve

20. L'épreuve prend fin lorsque :
    - Le participant a effectué l'épreuve en deçà du temps alloué.
    - Le participant choisit de ne pas continuer.
    - Le participant ne termine pas l'épreuve en deçà du temps alloué.
    - L'évaluateur s'inquiète de la sécurité du participant en raison de signes immédiats de détresse. Dans le cas d'une crise médicale, faire appel aux systèmes de gestion des urgences.

Lorsque la norme n'est pas satisfaite

21. Les membres des FAC qui n'ont pas satisfait à la norme établie pour l'épreuve « Course-navette intermittente avec charge » parce qu'ils n'ont pas terminé en deçà du temps alloué doivent refaire l'évaluation FORCE après avoir suivi un programme adéquat de remise en forme physique conformément à la DOAD 5023-2.

PROTOCOLE – TRACTION DE SACS DE SABLE

Généralités

22. La force de traction est une composante importante de nombreuses tâches militaires communes. Cette épreuve de l'évaluation est conçue pour évaluer la capacité du participant à traîner une charge de façon continue sur une distance de 20 m.

Séance d'information

23. L'évaluateur décrit puis fait la démonstration du protocole à tous les participants avant l'évaluation (se reporter au texte de présentation de l'outil 6).

24. **Protocole – traction de sacs de sable**

    a. La première rangée de sacs de sable à traîner est placée derrière la ligne des 20 m, mais les extrémités supérieures des sacs jusqu'aux attaches peuvent être sur la ligne.

b. Le participant soulève le sac de sable à porter et le porte façon berceau (les mains sous le sac), en répartissant la charge dans ses bras, au besoin. Ensuite, le participant recule avec le sac de sable à porter jusqu'à ce que la courroie entre le sac à transporter et les sacs de sable à traîner soit tendue.

c. Veiller à ce que les courroies du sac à porter soient sous le sac. Lorsque la courroie est tendue et que la charge est bien répartie, l'évaluateur donne le signal **« 3, 2, 1, allez-y »** et l'évaluation commence.

d. Le participant ne doit pas se servir de la courroie du sac à porter pour tirer la charge.

e. Lorsque le signal est donné, le participant marche à reculons et traîne les sacs de sable vers l'extrémité opposée de la ligne de 20 m.

f. Le participant traîne les sacs de sable sur une distance de 20 m **sans interruption** jusqu'à ce que la première rangée de sacs de sable à traîner touche la ligne de 20 m et que l'évaluateur donne le signal **« OK »**.

g. Aux fins de recherche, l'épreuve est chronométrée à la seconde près.

Fin de l'épreuve

25. L'épreuve prend fin lorsque :

- Le participant a terminé le parcours et franchi la ligne de 20 m.
- Le participant s'arrête au cours de la période de l'évaluation où il doit traîner la charge.
- Le participant choisit de ne pas continuer.

- L'évaluateur s'inquiète de la sécurité du participant en raison de signes immédiats de détresse. Dans le cas d'une crise médicale, faire appel aux systèmes de gestion des urgences.

Lorsque la norme n'est pas satisfaite

26. Les membres des FAC qui n'ont pas satisfait à la norme établie parce qu'ils ont glissé ou qu'ils sont tombés au cours de l'épreuve doivent refaire celle-ci une seule fois durant la séance d'évaluation, immédiatement après une période de récupération de 5 minutes.

27. Les membres des FAC qui n'ont pas satisfait à la norme établie parce qu'ils se sont arrêtés au cours de l'épreuve doivent refaire l'évaluation FORCE après avoir suivi un programme adéquat de remise en forme physique conformément à la DOAD 5023-2.

PROTOCOLE – COURSE PRÉCIPITÉE SUR 20 M

Renseignements généraux

28. L'objectif de la « Course précipitée sur 20 m » est d'évaluer la capacité des participants à se déplacer rapidement sur de courtes distances tout en modifiant leur position corporelle à tous les 10 m. Cette épreuve est une simulation de « Se mettre à couvert » sous forme d'une épreuve d'agilité et de course précipitée sans équipement.

Séance d'information

29. L'évaluateur décrit puis fait la démonstration du protocole à tous les participants avant l'évaluation (se reporter au texte de présentation de l'outil 7).

30. **Protocole – course précipitée sur 20 m**

a. Le participant commence l'épreuve couché à plat ventre au sol, à l'une des extrémités du parcours de 20 m. Il fait face à la direction opposée, épaules et mains derrière la ligne de départ. Le participant doit soulever les mains du sol.

b. Le participant maintient cette position jusqu'à ce que l'évaluateur donne le signal **« 3, 2, 1, allez-y »**.

c. Au signal **« 3, 2, 1, allez-y »**, le participant se lève et court à toute vitesse jusqu'à la ligne de 10 m.

d. À la ligne de 10 m, le participant touche la ligne ou la dépasse du pied, puis se couche de nouveau au sol, mains et épaules derrière la ligne.

e. Une fois en position couchée, le participant doit soulever les mains du sol.

f. Le participant se lève de nouveau et court à toute vitesse sur 10 m jusqu'à la ligne de 20 m. À la ligne de 20 m, le participant doit toucher du pied ou dépasser la ligne de départ avant de se coucher de nouveau à plat ventre au sol, épaules et mains touchant la ligne ou derrière celle-ci. Encore une fois, le participant soulève les mains du sol.

g. Le participant se relève, pivote et court à toute vitesse jusqu'à la ligne de 10 m. À la ligne de 10 m, il refait les étapes d, e, f et g.

h. Si le participant ne touche pas à la ligne de 20 m du pied, l'évaluateur criera **« Touchez la ligne »**. Le participant doit immédiatement toucher la ligne du pied pour corriger l'erreur.

i. Si le participant ne met pas les mains ou les épaules sur ou derrière la ligne, l'évaluateur criera **« Mains ou épaules sur ou derrière la ligne »**. Le participant doit immédiatement corriger sa position en plaçant les mains ou les épaules sur ou derrière la ligne.

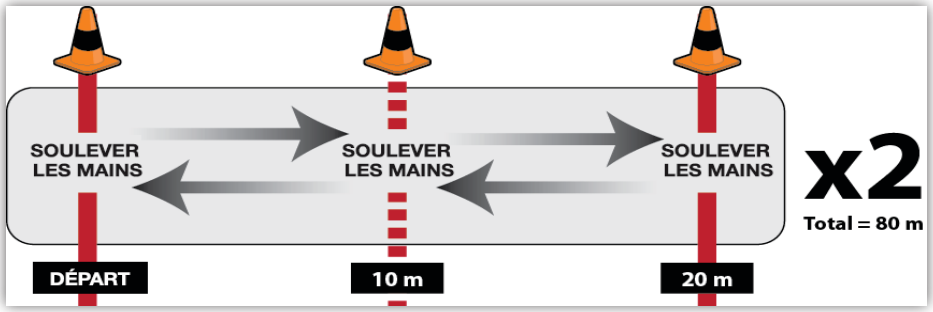
j. Chaque fois que le participant omet de soulever les mains du sol, l'évaluateur criera « **Mains** », ce qui signifie que le participant doit corriger son erreur. Le participant doit immédiatement soulever les mains du sol.

k. Le participant refait la séquence jusqu'à ce qu'il ait parcouru 4 x 20 m et soulevé les mains du sol sept fois.

l. Le participant peut porter des genouillères pour cette composante de l'évaluation.

m. L'évaluateur arrête le chronomètre lorsque le participant touche du pied ou dépasse la ligne de 20 m après avoir parcouru 80 m.

n. L'épreuve est chronométrée à la seconde près.



Remarque : Le participant ne doit pas se lancer au sol ni se laisser tomber d'une hauteur dangereuse pour adopter la position couchée en aucun temps pendant l'épreuve. Le cas échéant, l'évaluateur doit demander au participant de s'arrêter immédiatement, lui redonner les instructions relatives au protocole et lui permettre de recommencer l'évaluation. Cela ne constitue pas un essai. Il doit se coucher au sol et se relever de façon contrôlée.

Fin de l'épreuve

31. L'épreuve prend fin lorsque :

- Le participant a effectué l'épreuve en deçà du temps alloué.
- Le participant choisit de ne pas continuer.
- Le participant ne termine pas l'épreuve en deçà du temps alloué.
- L'évaluateur s'inquiète de la sécurité du participant en raison de signes immédiats de détresse. Dans le cas d'une crise médicale, faire appel aux systèmes de gestion des urgences.

Lorsque la norme n'est pas satisfaite

32. Les membres des FAC qui n'ont pas satisfait à la norme établie pour l'épreuve « Course précipitée sur 20 m » peuvent reprendre cette composante une seule fois durant leur séance d'évaluation, immédiatement après une période de récupération de 5 minutes.

33. Les membres des FAC qui n'ont pas satisfait à la norme établie pour l'épreuve « Course précipitée sur 20 m » parce qu'ils ont terminé au-delà du temps alloué deux fois au cours de la même évaluation doivent refaire l'évaluation FORCE après avoir suivi un programme adéquat de remise en forme physique conformément à la DOAD 5023-2.

RÉCUPÉRATION

Le militaire devrait marcher sous surveillance dans l'aire de l'évaluation pour ralentir sa fréquence cardiaque. À la demande du **militaire**, permettre une période d'étirement et suggérer des exercices d'étirement visant les muscles du bas et du haut du corps.

PARTIE IV – SOMMAIRE DE L'ÉVALUATION FORCE

Évaluation FORCE

34. Les résultats sont déterminés de la façon suivante :

a. **Soulever des sacs de sable :** Choisir **« Satisfait la norme »** si le participant satisfait à la norme minimale de condition physique (NMCP). Choisir **« N'a pas satisfait la norme »** si le participant ne satisfait pas à la norme. Choisir **« Incident physique s'est produit »** si un incident physique s'est produit ou si le participant verbalise avoir subi un incident physique. Consigner le chrono du participant dans la section ci-dessous du formulaire DND 279.

Sandbag Lift - Soulever des sacs de sable

Time/Temps (m:ss)	Standard Norme	
☐☐:☐☐	3 min 30 s	☐ Met - Satisfait
		☐ Did not meet - N'a pas satisfait
		☐ Physical incident occured Incident physique s'est produit

b. **Course-navette intermittente avec charge :** Choisir **« Satisfait la norme »** si le participant satisfait à la NMCP. Choisir **« N'a pas satisfait la norme »** si le participant ne satisfait pas à la norme. Choisir **« Incident physique s'est produit »** si un incident physique s'est produit ou si le participant verbalise avoir subi un incident physique. Consigner le chrono du participant dans la section ci-dessous du formulaire DND 279.

Intermittent Loaded Shuttle
Course - navette intermittente avec charge

☐☐:☐☐	5 min 21 s	☐ Met - Satisfait
		☐ Did not meet - N'a pas satisfait
		☐ Physical incident occured Incident physique s'est produit

c. **Traction de sacs de sable :** Choisir **« Satisfait la norme »** si le participant satisfait à la NMCP. Choisir **« N'a pas satisfait la norme »** si le participant ne satisfait pas à la norme. Choisir **« Incident physique s'est produit »** si un incident physique s'est produit ou si le participant verbalise avoir subi un incident physique. Consigner le chrono du participant (aux seules fins de la recherche étant donné qu'aucune norme n'a été établie pour la durée de cette épreuve) dans la section ci-dessous du formulaire DND 279.

Sandbag Drag - Traction de sacs de sable

☐ : ☐☐ Completion / Compléter

☐ Met - Satisfait

☐ Did not meet - N'a pas satisfait

☐ Physical incident occured / Incident physique s'est produit

d. **Course précipitée sur 20 m :** Choisir **« Satisfait la norme »** si le participant satisfait à la NMCP. Choisir **« N'a pas satisfait la norme »** si le participant ne satisfait pas à la norme. Choisir **« Incident physique s'est produit »** si un incident physique s'est produit ou si le participant verbalise avoir subi un incident physique. Consigner le chrono du participant dans la section ci-dessous du formulaire DND 279.

20 metre Rushes - Course de 20 mètres

Time/Temps (m:ss) ☐ : ☐☐

Standard / Norme: 51 s

☐ Met - Satisfait

☐ Did not meet - N'a pas satisfait

☐ Physical incident occured / Incident physique s'est produit

Résultats

35. Sommaire des résultats :

☐ Met standard - Satisfait la norme — Date (yyaa) 2 0 1 ☐

☐ Did not meet standard / N'a pas satisfait la norme — Date (yyaa) 2 0 1 ☐

☐ Medically excused for entire assessment period - Exemption médicale pour la totalité de la période d'évaluation

Next evaluation before / Prochaine évaluation avant — Date (YYAA) 2 0 1 ☐ / (MM) ☐☐ / (DJ) ☐☐

☐ CF 98 provided - CF 98 a été fourni

a. **Satisfait la norme :** Faire un « x » dans la case correspondante et consigner l'année.

b. **N'a pas satisfait la norme :** Faire un « x » dans la case correspondante et consigner l'année.

c. **Exemption médicale pour la totalité de la période d'évaluation :** Faire un « x » dans la case correspondante et consigner l'année si :

- Le militaire a une contrainte médicale temporaire liée à l'emploi qui l'empêche de subir une évaluation complète de la condition physique au cours de la totalité de la période d'évaluation prévue. Le rapport d'appréciation du personnel de ce dernier doit porter la mention « exemption médicale ».
- Le militaire a une contrainte médicale permanente liée à l'emploi qui l'empêche de subir l'évaluation FORCE complète. Faire un examen administratif afin de déterminer si le militaire est apte au service militaire et demander au militaire de subir l'ÉCPTMC. Le rapport d'appréciation du personnel de ce dernier doit porter la mention « exemption médicale » jusqu'à ce qu'il ait terminé l'ÉCPTMC et satisfait ou non aux NMCP des FAC.

d. **CF 98 fourni :** Faire un « x » dans la case correspondante sous présentation d'un formulaire CF 98 en raison d'un incident physique. Consulter l'outil 16.

e. **Prochaine évaluation avant :** L'évaluateur inscrit dans cette section du formulaire DND 279 la date de la prochaine évaluation annuelle du participant. Les résultats de l'évaluation FORCE sont valides pendant 365 jours à partir de la date de fin de l'évaluation. Toutefois, la période de référence est du 1er avril au 31 mars.

f. Les membres des FAC qui ne satisfont pas aux NMCP FAC seront informés par la chaîne de commandement si des mesures administratives seront appliquées, conformément à la DOAD 5023-2.

g. L'évaluateur FORCE écrira son nom en caractères d'imprimerie et apposera sa signature à l'endroit réservé à cette fin dans la section F.

REMARQUE : Dans l'éventualité où un militaire se blesse en exécutant une des épreuves de l'Évaluation FORCE et qu'il lui est impossible de continuer, l'évaluateur doit cocher la case « N'a pas satisfait la norme » et inscrire le prochain jour ouvrable comme prochaine date de l'évaluation annuelle.

Attestation

I acknowledge the above fitnes evaluation results, exercise prescription and the requirement to maintain an up to date physical fitness training record.
Je reconnais les résultats de l'évaluation de la condition physique et la prescription d'exercise ci-dessus, ainsi que la nécessité de tenis à jour un carnet d'entraînement de conditionnement physique.

Signature of CAF member - Signature du membre des FAC

Date (YYAA) 2 0 1 _ / _ _ / _ _ (MM) (DJ)

36. Le participant signe le formulaire pour attester qu'il comprend la prescription d'exercices et la nécessité de garder à jour sa fiche d'entraînement FORCE sur le site cphysd.ca. Si le participant refuse de signer, l'évaluateur peut inscrire dans cette section « le membre a refusé de signer » et distribuer les copies voulues.

Répercussions sur la pension

37. Il est important que les évaluateurs FORCE remplissent le formulaire DND 279 conformément à la procédure établie (outil 8). Le formulaire dûment rempli atteste que le programme FORCE est dirigé et contrôlé par les FAC et donne au participant l'autorisation de suivre la prescription d'exercices. Le formulaire DND 279 et les programmes générés par le site Web cphysd.ca peuvent être utiles si le militaire se blesse durant son entraînement physique et qu'il présente une demande de pension d'invalidité.

38. En raison du milieu de travail particulier des FAC, les militaires n'ont pas toujours l'occasion de participer à un programme de conditionnement physique pendant les heures de travail. Même si le militaire suit le programme FORCE pendant son temps libre, il est entendu qu'il le fait dans le but de satisfaire aux exigences opérationnelles militaires.

Approbation du programme

The above fitness assessment and prescription have been reviewed and are approved.
L'évaluation de la condition physique et la prescription d'exercices ont été examinées et approuvées.

Signature of Commanding Officer - Signature du Officier Commandant | Unit - Unité | Date (yyaa/mm/dj)

39. La copie 1 est transmise à l'unité du participant puis signée par le commandant.

Distribution du formulaire du programme FORCE (DND 279)

40. Le formulaire du programme FORCE (DND 279) est le seul formulaire qui doit être utilisé pour consigner les résultats de l'évaluation et la prescription d'exercices. Conformément à la *Loi sur la protection des renseignements personnels*, le formulaire DND 279 est un document « Protégé B » une fois rempli et doit être traité en conséquence.

41. Les formulaires DND 279 remplis se ront distribués comme suit :

- copie 1 au commandant pour signature et l'unité du participant le versera au dossier du personnel de l'unité (DPU);
- copie 2 au médecin-chef de la base ou escadre;
- copie 3 à la section du conditionnement physique des PSP;
- copie 4 au militaire.

REMARQUES : Les copies 1 et 2 doivent être approuvées et signées par le commandant, mais cela n'est pas nécessaire pour les copies 3 et 4. Selon la procédure établie à l'échelle locale, les formulaires DND 279 remplis, ainsi que les données de condition physique générale dans l'enveloppe de conditionnement physique (DND 1117), peuvent être conservés au gymnase ou au centre local de conditionnement physique et des sports au lieu d'être versés dans le DPU si ce centre est un lieu satellite reconnu du DPU conformément à la *Loi sur la protection des renseignements personnels*.

CHAPITRE 4

PRESCRIPTIONS D'EXERCICES

GÉNÉRALITÉS

1. Le but fondamental des programmes d'exercices est la promotion et l'amélioration de la santé, du bien-être et de la condition physique. Le concept sous-jacent de la performance liée à la condition physique est que si les résultats obtenus dans chacune des composantes de la condition physique sont élevés, on observe chez le militaire une performance supérieure pour un état de préparation opérationnelle. L'information sur la prescription d'exercices du programme FORCE constitue le fondement de la performance liée à la bonne condition physique et est associée à un bon état général de santé et de bien-être.

2. Les programmes d'exercices individuels ne doivent être donnés que par le personnel certifié du conditionnement physique des PSP ou le personnel militaire possédant les titres de compétence nécessaires (titulaire d'un diplôme en kinésiologie / éducation physique, entraîneur personnel certifié par la SCPE). Toute question sur les titres de compétence peut être acheminée au coordonnateur national des politiques et des normes de conditionnement physique.

SURVEILLANCE DES PROGRAMMES D'EXERCICES

3. **Programme de remise en forme physique en vue de la NMCP :** Si la case « N'a pas satisfait la norme » est cochée dans la section Résultats, le participant doit suivre un programme de remise en forme physique.

4. **Supervision du militaire inscrit au programme de remise en forme physique :** Voici les lignes directrices concernant l'inscription d'un participant à un programme de remise en forme physique réalisé sous surveillance directe.

5. **5. Surveillance directe :** Faire un « x » dans la case correspondant à « surveillance directe » si le participant n'a satisfait à aucune norme de l'évaluation FORCE. La fréquence des séances de remise en forme physique est de trois fois par semaine durant douze semaines, au minimum. Toutefois, le commandant, en collaboration avec le directeur du conditionnement physique et des sports ou son représentant, peut faire une exception s'il est clair que le participant est prêt à subir l'évaluation.

☐ Generated by PSP Fitness Staff (direct supervision)
Créer par Personnel du conditonnement physique des PSP (surveillance directe)

REMARQUE : La surveillance directe sous-entend que le programme d'exercices du participant est placé sous la surveillance directe d'un professionnel du conditionnement physique des PSP possédant les attestations nécessaires. Dans les localités n'ayant pas de personnel du conditionnement physique des PSP, les cmdts doivent consulter le personnel des PSP de leur USS et veiller à ce le personnel militaire local possédant les titres de compétence nécessaires assure une surveillance directe. Le processus de réévaluation doit être conforme aux lignes directrices de la DOAD 5023-2 énoncées dans le présent manuel.

6. **6. Autonomie :** Faire un « x » dans la case correspondant à « cphysd.ca » si le participant satisfait ou dépasse toutes les normes de l'évaluation FORCE. Le cas échéant, le participant est responsable de son propre conditionnement physique suivant les programmes du site cphysd.ca qui lui ont été donnés par le personnel de conditionnement physique ou le programme de conditionnement physique militaire de son unité.

☐	Generated by PSP Fitness Staff and/or www.DFit.ca (self supervision) Créer par Personnel du conditionnement physique des PSP et/ou www.cphysd.ca (autonomie)

Prescription d'exercices des PSP

7. La prescription d'exercices du participant prévoit les activités suivantes :
   - une période d'échauffement et une période de récupération qui comprennent des exercices de flexibilité et de mobilité;
   - un programme d'exercices aérobie dans le cadre d'activités pratiquées selon la durée et l'intensité recommandées;
   - un programme de force et d'endurance musculaires dans le cadre d'activités pratiquées selon la fréquence et l'intensité recommandées.

ÉCHAUFFEMENT

8. Il est fortement recommandé de faire une série d'exercices d'échauffement avant d'entreprendre une activité physique. Un bon échauffement permet d'exercer les principaux groupes musculaires, d'augmenter la température corporelle, de même que les fréquences cardiaque et respiratoire, et de préparer le corps aux activités physiques. L'échauffement devrait être d'au moins 5 minutes. Pour activer la circulation sanguine, commencer par de la course à pied légère, de la marche rapide ou d'autres activités pratiquées à vitesse lente. Effectuer ensuite une série d'exercices de mouvements dynamiques.

9. Des exercices d'échauffement pouvant être prescrits figurent au numéro 11 a. et b. (Exercices d'échauffement et de récupération) du chapitre 3.

RÉCUPÉRATION

10. À la fin de la séance d'entraînement physique, faire des exercices de récupération pour permettre aux différentes fonctions physiologiques de retrouver leur état homéostatique graduellement et en toute sécurité. Après l'exercice, permettre à la température corporelle de revenir progressivement à la normale. Le retour à la normale peut se faire, par exemple, au moyen d'une période de récupération active suivie d'exercices d'étirement.

11. La période de récupération active empêche le sang de rester concentré et les exercices d'étirement augmentent la flexibilité.

12. Effectuer ensuite une série d'exercices d'assouplissement. Le militaire qui effectue des exercices d'assouplissement et d'étirement est encouragé à :

    - exécuter des mouvements doux et lents, non saccadés
    - faire des mouvements doux en maintenant l'étirement ou en effectuant un mouvement continu, selon ce qui convient à l'exercice
    - ne pas étirer des muscles blessés
    - éviter la douleur et ne pas retenir sa respiration durant l'étirement
    - maintenir l'étirement durant au moins 15 secondes
    - se détendre au moment de l'étirement
    - se garder au chaud durant l'étirement

PROGRAMME DE CAPACITÉ AÉROBIE

13. Un programme de capacité aérobie est remis à chaque participant soit au moyen du site cphysd.ca ou par le personnel local du conditionnement physique des PSP. Ce programme comprend des activités d'une durée et intensité nécessaires à l'amélioration et au maintien de la capacité aérobie.

14. La prescription d'exercices d'aérobie sera établie d'après la formule FIDT, dont les principes généraux sont énoncés ci-dessous :

    - **Fréquence :** 3 à 5 fois par semaine. La fréquence sera prescrite en fonction du degré d'activité physique du participant et des résultats qu'il obtient à l'évaluation FORCE.
    - **Intensité :** La fréquence cardiaque cible de la prescription d'exercices devrait se situer entre 60 % et 90 % de la fréquence maximale prévue.
    - **Durée :** Normalement de 20 à 60 minutes d'activité physique continue. La durée sera prescrite en fonction du niveau d'activité physique du participant.
    - **Type :** Les activités qui mobilisent les grands groupes musculaires et qui peuvent être faites de façon continue et rythmique. Le type d'exercices d'aérobie sera prescrit en fonction des préférences du participant.

LECTURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

15. Il faut encourager les membres des FAC à vérifier leur fréquence cardiaque avant, durant et après la séance d'entraînement. Vérifier la fréquence cardiaque avant la séance d'exercices donne au participant une valeur avant l'effort à partir de laquelle il peut mesurer ses progrès. Les membres des FAC devraient donc faire une lecture de leur fréquence cardiaque durant les séances d'exercices pour s'assurer de travailler à l'intérieur de la fréquence cardiaque cible. Il faut également vérifier la fréquence cardiaque après l'exercice pour s'assurer de bien récupérer.

16. La lecture de la fréquence cardiaque peut se faire selon différentes méthodes, à savoir :
    - le moniteur de fréquence cardiaque
    - la palpation (artère radiale ou carotide)
17. Il faut informer les membres des FAC que la fréquence cardiaque cible est déterminée en fonction de la fréquence cardiaque moyenne de personnes du même groupe d'âge et que leur propre fréquence cardiaque maximale peut être supérieure ou inférieure à la moyenne.

CALCUL DE LA ZONE CIBLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

220 - Âge = Fréquence cardiaque maximale (FCM)								Fréquence cardiaque cible
MINIMUM	FCM	182	X	60	% intensité	=	109	Minimum
MAXIMUM	FCM	182	X	90	% intensité	=	164	Maximum

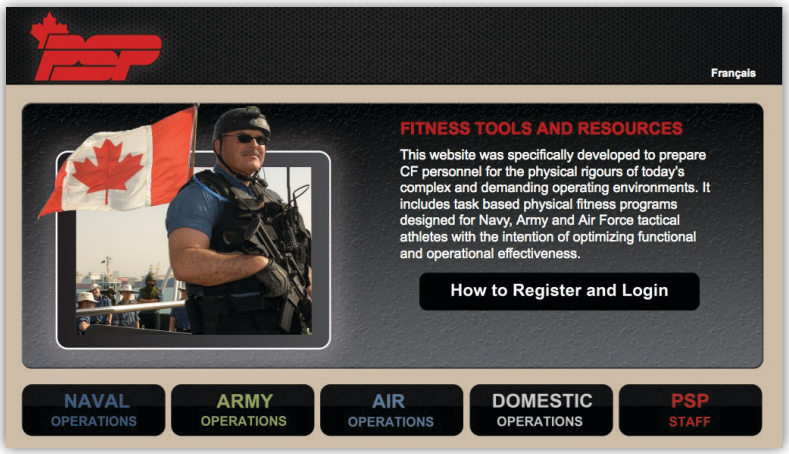
REMARQUE : Précisons qu'il ne s'agit que d'énoncés d'ordre général. Il incombe au personnel du conditionnement physique des PSP de déterminer l'intensité, la fréquence, la durée et le type d'exercices que le militaire doit observer au début de son entraînement. En se fondant sur leurs connaissances professionnelles et leur expérience, les évaluateurs établissent la prescription d'exercices en fonction des critères et des facteurs suivants :

- leur interaction avec le participant;
- le niveau d'activité physique ou d'entraînement du participant;
- toute autre information pertinente recueillie durant l'évaluation.

FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES

18. Chaque militaire recevra un programme personnalisé de force et d'endurance musculaires. Le programme sera personnalisé afin d'augmenter ou de maintenir la force et l'endurance musculaires, selon les principes FIDT.

19. Orienter les militaires vers le personnel de conditionnement physique de leur localité comme première personne-ressource pour l'entraînement et des conseils. Demander également aux membres des FAC de se servir de l'outil cphysd.ca. Le site Web cphysd.ca est un outil puissant et interactif au moyen duquel les participants peuvent obtenir des recommandations en matière de condition physique fondées sur des données probantes à la suite de l'évaluation FORCE. L'outil en ligne offre aux membres des FAC une ressource complète en matière de conditionnement physique, peu importe où ils se trouvent.


Français
FITNESS TOOLS AND RESOURCES
This website was specifically developed to prepare CF personnel for the physical rigours of today's complex and demanding operating environments. It includes task based physical fitness programs designed for Navy, Army and Air Force tactical athletes with the intention of optimizing functional and operational effectiveness.
How to Register and Login
NAVAL OPERATIONS
ARMY OPERATIONS
AIR OPERATIONS
DOMESTIC OPERATIONS
PSP STAFF

20. Le site cphysd.ca fournit :

- divers plans de mise en forme;
- des renseignements d'ordre nutritionnel;
- des démonstrations vidéo;
- des renseignements concernant la prévention des blessures;
- des carnets d'entraînement en ligne pour aider les militaires à consigner leurs activités et à atteindre leurs objectifs.

RYTHME DE PROGRESSION – TOUT PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

21. Le rythme de progression dépendra de la capacité fonctionnelle initiale du participant, son état de santé, son âge, ses besoins ou ses objectifs. Le militaire en mauvaise condition physique peut constater une amélioration relativement rapide (en 6 à 12 semaines) de certains des paramètres de la condition physique, mais l'amélioration deviendra moins marquée à mesure que la condition physique s'améliorera. L'évaluateur FORCE doit donc faire comprendre au participant que l'amélioration de la condition est un objectif à long terme. Les encouragements, l'autodécouverte et l'autoévaluation sont des méthodes efficaces pour découvrir ses aptitudes et suivre ses progrès (p. ex. diminution de la fréquence cardiaque au repos avec le temps, diminution ou redistribution du poids, amélioration du tonus musculaire, accentuation du sentiment de bien-être, ainsi de suite).

OUTILS DE PRESCRIPTION

22. Les outils du programme FORCE sont fournis à titre documentaire. Le personnel de conditionnement physique des PSP peut de plus utiliser les outils du Guide du conseiller en condition physique et en habitudes de vie (Guide du conseiller CPHV).

CHAPITRE 4 - PRESCRIPTIONS D'EXERCICES

Les militaires peuvent consulter le personnel de conditionnement physique des PSP pour obtenir plus de ressources ou des conseils en matière de conditionnement physique.

23. Les outils du Guide du conseiller CPHV peuvent aider à élaborer un plan d'action pour les membres des FAC dont la condition physique est sous la moyenne. Ces outils comprennent :
    - Questionnaire sur la participation à des activités physiques favorables à la santé
    - Stades de changement
    - Liste d'activités physiques
    - Choix d'activités physiques associées aux habitudes de vie
    - Choix d'une solution
    - Fiche de prise de décision
    - Liste des éléments de motivation
    - Plan d'action de départ
    - Contrat personnel
    - Détermination des objectifs
    - Prévention des rechutes
    - Questionnaire sur la participation à des activités physiques favorables à la santé
    - Matériel sur la promotion de la santé

ACTIVITÉS DE SPORTS ET DE LOISIRS

24. Bien que certains sports comme le soccer et le squash aient des effets bénéfiques sur la condition physique, ils ne sont pas prescrits dans le cadre du programme FORCE, car il est difficile de vérifier l'intensité, la durée et les progrès réalisés dans la pratique de ces sports. Il faut toutefois encourager les militaires à pratiquer des sports. En fait, la DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes traite notamment de ces activités.

COMMUNICATION DES RÉSULTATS AUX MEMBRES DES FAC

25. Les évaluateurs doivent rencontrer brièvement tous les participants après l'évaluation pour examiner avec eux les résultats et les renseignements portant sur la prescription d'exercices. Les militaires incapables d'atteindre les NMCP ou ceux qui ont des besoins particuliers en matière de conditionnement physique ou des blessures qui ne sont pas dans les normes devraient disposer de plus de temps ou prendre rendez-vous avec un membre qualifié du personnel de conditionnement physique des PSP pour discuter de la situation.

26. La rétroaction comprend habituellement les renseignements suivants :
    - un survol des résultats obtenus à l'évaluation FORCE
    - une prescription d'exercices personnalisée selon les résultats obtenus à l'évaluation FORCE et le recours au site www.cphysd.ca
    - des explications sur les programmes d'exercices traités dans les guides du programme FORCE (au besoin)
    - une description d'exercices d'échauffement et de récupération adéquats

CHAPITRE 5

LA CONDITION PHYSIQUE ET LA SANTÉ

GÉNÉRALITÉS

1. La condition physique liée à la santé comprend les composantes de l'activité physique qui présentent un lien avec la santé et le bien-être. La bonne santé et le bien-être sont associés à la capacité de jouir de la vie et de relever les défis, et à vivre en l'absence de maladie. Le concept sous-jacent de la condition physique liée à la santé est qu'une meilleure condition physique améliore chacune des composantes de la santé et réduit le risque de développer des maladies ou des limitations fonctionnelles.

2. Les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer sont les principales causes de décès et d'incapacité parmi la population adulte canadienne. L'inactivité physique, le tabagisme, les mauvaises habitudes alimentaires et les réactions inappropriées au stress contribuent tous à ces troubles de santé.

ÉVALUATION DES HABITUDES DE VIE

3. Le Questionnaire sur la participation à des activités physiques favorables à la santé conçu par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) porte sur une large gamme de composantes ayant une grande influence sur la santé. Ce questionnaire est un outil qui encourage les membres des FAC à réfléchir à leurs habitudes et à leurs attitudes. Ce questionnaire est mis à la disposition de ceux qui en font la demande. Les militaires qui le désirent peuvent discuter du questionnaire avec leur évaluateur. Les évaluateurs militaires peuvent communiquer avec le personnel de conditionnement physique de leur localité pour obtenir plus de ressources.

PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ ÉNERGISER LES FORCES

4. Le programme de promotion de la santé des FAC Énergiser les Forces (ELF) est un programme de promotion de la santé conçu pour aider les membres des FAC à prendre en main leur santé et leur bien-être. ELF donne des renseignements sur ce qui suit :

   a. Stratégies de réduction de blessures et vie active – stratégies de réduction de blessures dans les sports et l'activité physique

   b. Sensibilisation aux dépendances et leur prévention – programmes de sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif ainsi que le programme de renoncement au tabac « Écrasez-la »

   c. Mieux-être social – Le stress : ça se combat, Santé mentale et Sensibilisation au suicide, Gérer les moments de colère, Inter-Comm : Pour gérer les conflits et améliorer les communications dans les relations personnelles

   d. Mieux-être nutritionnel – poids santé, Bouffe-santé pour un rendement assuré

5. Il est possible de se procurer les versions les plus récentes des brochures et du matériel traitant des programmes susmentionnés auprès des bureaux de prestation de programmes de promotion de la santé de la base ou de les commander au moyen du Système d'approvisionnement des Forces canadiennes. Pour en savoir davantage sur ces programmes, rendez-vous à : http://cmp-cpm.forces.mil.ca/health-sante/ps/hpp-pps/default-fra.asp.

CHAPITRE 6

PROCÉDURES D'ÉVALUATIONS DE LA CONDITION PHYSIQUE DES ASPIRANTS À LA PREMIÈRE RÉSERVE DES FAC

GÉNÉRALITÉ

1. L'évaluation de la condition physique des aspirants à la Première réserve des Forces armées canadiennes (ECPAPRFAC) a pour but de déterminer le niveau de condition physique des aspirants à la Première réserve par rapport à la norme minimale de condition physique (NMCP) des FAC.

2. À compter du 1er avril 2014, l'évaluation de la condition physique des aspirants à la Première réserve des Forces armées canadiennes (FAC) est l'évaluation FORCE. Celle-ci sera menée par les recruteurs des unités ou d'autres membres des FAC désignés par l'unité qui sont des évaluateurs qualifiés FORCE. Les membres du personnel du conditionnement physique des PSP qualifiés FORCE peuvent aussi effectuer des évaluations FORCE pour les aspirants de la Première réserve.

3. Le formulaire des aspirants à la Première réserve (annexe 6-A) est le DND 2212, qui diffère en ce qui a trait aux procédures administratives, aux consentements, à l'évaluation de la santé, etc.

PARTIE I – ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES À L'INTENTION DES ASPIRANTS À LA PREMIÈRE RÉSERVE

4. Se reporter au paragraphe 2 du chapitre 2 du Manuel d'instructions FORCE. Un exemplaire des Renseignements et des instructions préliminaires à l'intention des aspirants se trouve à l'annexe 6 - B.

5. L'évaluateur doit également conseiller aux participants de porter une tenue de conditionnement physique adéquate dont des chaussures de course légères, ainsi que des shorts et un t-shirt ou un haut amples.

ORGANISATION DU PERSONNEL

6. Se reporter au paragraphe 7 du chapitre 2 (option trois).

MESURES D'URGENCE

7. Se reporter au paragraphe 14 du chapitre 2.

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

8. Les aspirants doivent signer les formulaires de consentement avant d'effectuer l'évaluation (annexe 6-C à 6-F).

PARTIE 2 – ÉVALUATION

Formulaire des aspirants à la Première réserve (DND 2212)

9. L'évaluateur et l'aspirant inscrivent clairement en lettres moulées, à l'aide d'un stylo à bille et en appuyant fermement, tous les renseignements nécessaires sur le formulaire d'évaluation, de sorte qu'ils soient lisibles sur toutes les trois (3) copies.

BLOC A (RENSEIGNEMENTS SUR L'ASPIRANT(E)

10. L'aspirant doit remplir le Bloc A du **formulaire ECPAPRFAC** (DND 2212).

Block A - Bloc A / Applicants' particulars - Renseignements sur l'aspirant(e)

Surname - Nom	Init.	SN - NM	DOB - DDN (yyaa/mm/dj)	Emergency contacts - Next of kin *(name / phone)* Numéro d'urgence - Proche parent *(nom / téléphone)*
☐ Photo ID Carte photo	Age - Âge	Sex - Sexe ☐ M ☐ F	Consent form - Formulaire de consentement ☐ Adult - Adulte ☐ Youth - Mineur	
Recruiting centre - Centre de recrutement	Unit - Unité	UIC - CIU		Physician *(name / phone)* Médecin *(nom / téléphone)*
☐ Initial evaluation - Première évaluation ☐ Second evaluation - Deuxième évaluation				
☐ Other - Autre				

11. S'assurer que les tous renseignements nécessaires sont exacts et bien indiqués dans le Bloc A. Vérifier la carte d'identité à photo de l'aspirant. Il peut s'agir d'un permis de conduire, d'une carte santé ou d'étudiant. Cocher la case Carte photo du Bloc A. Ne pas administrer l'évaluation si l'identité de l'aspirant n'a pas été confirmée.

12. Demander ensuite à l'aspirant de lire et de signer le formulaire Évaluation de la condition physique de l'aspirant(e) à la Première réserve des FAC Formulaire de consentement – adulte (majeur) (annexe 6 - C) ou le formulaire Évaluation de la condition physique de l'aspirant(e) à la première réserve des FAC Formulaire de consentement – aspirant(e) d'âge mineur (annexe 6 - D). **Les aspirants qui sont mineurs présenteront le formulaire de consentement signé par un parent ou tuteur. S'ils ne le présentent pas, ils ne peuvent pas subir l'évaluation.** Cocher la case appropriée pour indiquer que le formulaire est rempli.

13. L'aspirant doit lire et signer formulaire Exonération de responsabilité pour l'évaluation de la condition physique des aspirants à la première réserve Renonciation aux réclamations, acceptation des risques et accord d'indemnisation (annexe 6 - E) ou Exonération de responsabilité pour l'évaluation de la condition physique des aspirants à la première réserve Renonciation aux réclamations, acceptation des risques et accord d'indemnisation – aspirants mineurs (annexe 6 - F). **Les aspirants d'âge mineur doivent présenter le formulaire d'exonération de responsabilité signé par un parent ou tuteur. S'ils ne le présentent pas, ils ne peuvent pas subir l'évaluation.**

BLOC B (QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ)

14. Demander à l'aspirant de remplir le Questionnaire sur la santé et de signer le Bloc B du formulaire ECPAPRFAC (DND 2212).

15. Avant de se livrer à l'évaluation, tous les aspirants doivent remplir le Questionnaire sur la santé, qui compte neuf questions. Demander aux aspirants de lire le questionnaire attentivement et de répondre franchement à toutes les questions. Cette étape permet de déterminer si une consultation médicale est nécessaire avant de procéder à l'évaluation.

16. Si l'aspirant répond « NON » à toutes les questions, l'évaluateur remplit le Bloc C – Observations de l'évaluateur et le Bloc D – Tension artérielle (paragraphes 38 à 42).

17. Si l'aspirant répond « OUI » à l'une des questions dans le Bloc B, l'évaluateur ne remplit que le Bloc D – Tension artérielle (voir paragraphes 38 à 42). Une fois le Bloc D rempli, l'aspirant **présente** l'annexe 6-G, Rapport d'évaluation du médecin, à son médecin afin d'obtenir son autorisation. Préciser à l'aspirant qui doit consulter son médecin qu'il n'y a rien d'alarmant, et que le Rapport d'évaluation du médecin se veut une simple mesure de sécurité.

BLOC C (OBSERVATIONS DE L'ÉVALUATEUR)

18. Même si le Rapport d'évaluation du médecin du bloc C identifie les personnes qui ne sont pas aptes à participer à l'évaluation de leur condition physique, vous devez également procéder aux vérifications suivantes pendant le processus de présélection.

19. L'évaluation **ne peut** avoir lieu si l'aspirant :

    a. présente des troubles respiratoires au repos;
    b. tousse constamment;
    c. est malade ou fait de la fièvre;
    d. a les membres inférieurs enflés;
    e. pour toute autre raison qui, selon l'évaluateur, exposerait l'aspirant à un risque ou à des malaises inutiles.

20. L'évaluateur est dans l'obligation et a le droit de refuser de faire l'évaluation lorsqu'il considère que l'aspirant serait à risque si, pour quelque raison que ce soit, il faisait l'évaluation.

21. L'évaluateur doit confirmer que l'aspirant a suivi les instructions préliminaires. S'il ne les a pas suivies, informez-le que les résultats de l'évaluation pourraient être faussés négativement. À la lumière de ces observations et selon le jugement professionnel de l'évaluateur, il peut également considérer la possibilité de ne pas effectuer l'évaluation.

BLOC D (TENSION ARTÉRIELLE)

22. L'évaluateur doit remplir le Bloc D – Tension artérielle après avoir vérifié la tension artérielle de l'aspirant. Si la tension artérielle de l'aspirant correspond aux critères de présélection (inférieure ou égale à 144/94 mm Hg), l'aspirant peut subir l'évaluation.

23. Les aspirants dont la tension artérielle est supérieure aux critères de présélection peuvent attendre cinq minutes avant de faire vérifier leur tension artérielle de nouveau. Consigner tous les résultats sur le formulaire (DND 2212). Si leur tension artérielle correspond aux critères de présélection, ils peuvent se livrer à l'évaluation.

24. Si la tension artérielle du participant ne correspond pas aux critères de présélection lors du second essai, l'orienter à son médecin à l'aide du Rapport d'évaluation du médecin. Expliquer brièvement à l'aspirant que sa tension artérielle s'écarte légèrement de l'échelle de valeurs prévues pour l'évaluation et qu'il ne peut poursuivre l'évaluation à ce moment (à moins que la situation soit expliquée dans son Rapport d'évaluation du médecin).

25. Se reporter aux paragraphes 2, 3 et 7 du chapitre 3 pour connaître la procédure relative à la mesure de la tension artérielle.

Remarque : Les évaluateurs utiliseront un appareil automatisé de mesure de la tension artérielle pour mesurer celle-ci.

ORIENTATION À UN MÉDECIN

26. Orienter les aspirants à un médecin au moyen du Rapport d'évaluation du médecin à l'annexe 6-G, lorsque l'une des situations suivantes se présente :

- l'aspirant a répondu « OUI » à l'une des neuf questions du Rapport d'évaluation du médecin dans le Bloc B du formulaire DND 2212;
- la mesure de la tension artérielle de l'aspirant est supérieure à 144/94 mm Hg après le second essai (Bloc D);
- l'aspirant présente des symptômes inhabituels, selon l'expérience de l'évaluateur, ou de l'avis du participant même;
- L'évaluateur s'inquiète de la sécurité du participant en raison de signes immédiats de détresse.

REMARQUE : Il ne FAUT PAS TENTER de diagnostiquer ou d'étudier en détail la raison d'une réponse affirmative ou le fait que la tension artérielle du participant est supérieure aux critères de présélection. L'évaluation FORCE est exigeante physiquement et peut ne pas convenir à certains aspirants.

27. Le Rapport d'évaluation du médecin indique que le médecin traitant juge l'aspirant apte à faire l'évaluation. Si la tension artérielle de l'aspirant n'est pas conforme aux critères de présélection, il faut indiquer sa tension artérielle au repos au moment de l'examen sur le formulaire en plus des notes que le médecin désire transmettre à l'évaluateur.

28. Le Rapport d'évaluation du médecin est valide pour une période maximale de six (6) mois à moins qu'une période plus courte ne soit précisée.

RAPPORT D'ÉVALUATION DU MÉDECIN

29. Si un Rapport d'évaluation du médecin est soumis dans le cadre du processus d'évaluation (voir paragraphes 18 à 23), cocher la case correspondante dans le Bloc B.

30. Même si l'aspirant présente un Rapport d'évaluation du médecin favorable, l'évaluateur lui demandera comme d'habitude de remplir le Questionnaire d'évaluation de la santé et vérifiera sa tension artérielle.

31. L'évaluateur compare ensuite les résultats de son évaluation à ceux du médecin traitant :

a. si les résultats sont semblables mais expliqués dans le Rapport d'évaluation du médecin, et que toutes les autres considérations sont acceptables, l'aspirant peut se livrer à l'évaluation;

b. cependant, si les résultats sont considérablement différents de ceux du médecin traitant, l'évaluateur est dans l'obligation de ne pas effectuer l'évaluation à ce moment;

Par exemple : le Rapport d'évaluation du médecin indique que l'aspirant est apte à subir l'évaluation jusqu'à ce que sa TA atteigne une valeur maximale de 150/95 mm Hg, mais la TA indique 180/100 mm Hg.

32. Lorsque l'évaluateur croit pouvoir procéder à l'évaluation en toute sécurité, il recueille les données suivantes et effectuer l'évaluation.

PARTIE 3 – AMÉNAGEMENT DE L'AIRE D'ÉVALUATION

33. Se reporter aux paragraphes 31 à 36 du chapitre 2 pour ce qui est du matériel et de l'aménagement de l'aire d'évaluation.

34. Se reporter aux outils 9 et 10 pour savoir comment remplir les sacs de sable et effectuer l'étalonnage.

PARTIE 4 – MODALITÉS D'ÉVALUATION

35. Se reporter à la partie 3 du chapitre 3 pour les modalités de l'Évaluation FORCE.

36. Une fois l'évaluation commencée, l'aspirant doit terminer chaque épreuve de l'évaluation même s'il échoue à une ou plusieurs épreuves (p. ex. il doit exécuter la course précipitée même s'il n'a pas satisfait à la norme établie pour la traction de sacs de sable).

37. Dans le cas d'un échec précédent, l'aspirant doit exécuter l'évaluation complète lors d'une réévaluation.

38. Aucun autre protocole autorisé ou modifié n'a été établi aux fins de l'Évaluation FORCE pour les aspirants à la Première réserve. Les aspirants ne pouvant effectuer l'Évaluation FORCE ne pourront pas s'enrôler dans la Première réserve des FAC.

PARTIE 5 – SOMMAIRE DE L'ÉVALUATION

39. Remplir le Bloc E – Évaluation FORCE du formulaire DND 2212 suivant les instructions figurant au paragraphe 34 de la partie 4 du chapitre 3.

Block E - Bloc E / FORCE Evaluation - Évaluation

Sandbag Lift - Soulever des sacs de sable

Time/Temps *(m:ss)* : ☐☐ — Standard Norme: 3 min 30 s — ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait

20 metre Rushes - Course de 20 mètres

Time/Temps *(m:ss)* : ☐☐ — Standard Norme: 51 s — ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait

Intermittent Loaded Shuttle
Course - navette intermittente avec charge

: ☐☐ — 5 min 21 s — ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait

Sandbag Drag - Traction de sacs de sable

: ☐☐ — Completion Compléter — ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait

a. **Satisfait la norme :** Faire un « x » dans la case correspondante.
b. **N'a pas satisfait la norme :** Faire un « x » dans la case correspondante.

40. Si l'aspirant ou l'évaluateur met fin à l'évaluation de la condition physique avant qu'elle ne soit terminée, les résultats enregistrés afficheront un échec. L'aspirant peut effectuer à nouveau l'évaluation de la condition physique après un intervalle minimum de 30 jours depuis la première tentative. Selon le cas et à sa discrétion, l'évaluateur peut prendre d'autres arrangements. Après la deuxième tentative, l'aspirant devra couvrir les frais liés à l'administration de l'évaluation.

41. Les résultats des évaluations sont valables pendant 365 jours.

42. Remplir le Bloc F – Attestation d'évaluation. L'aspirant doit écrire son nom en caractères d'imprimerie puis signer aux endroits requis.

43. Remplir le Bloc G – Résultats. Faire un « x » dans la case correspondante. L'évaluateur doit écrire son nom en caractères d'imprimerie, signer puis dater aux endroits requis.

PARTIE 6 – APRÈS L'ÉVALUATION

44. À la fin de l'évaluation, l'aspirant doit faire des exercices de récupération pour permettre aux différentes fonctions physiologiques de retrouver leur état normal graduellement et en toute sécurité. Le retour à la normale peut se faire, par exemple, au moyen d'une période de récupération active (se référer aux paragraphes 10 à 12 du chapitre 4). On recommande aux aspirants de marcher pendant cinq minutes dans l'aire d'évaluation et de faire des exercices d'étirement visant tous les muscles du corps. Demander aux aspirants de ne pas quitter l'aire d'évaluation sans votre permission (par exemple pour boire, aller aux toilettes, etc.) après l'évaluation.

45. Il est recommandé d'encourager les aspirants à poursuivre leur entraînement physique et de préciser qu'une condition physique supérieure les aidera à exécuter les activités rigoureuses de l'entraînement de base des FAC.

DISTRIBUTION DU FORMULAIRE DND 2212

46. L'évaluateur est responsable de la consignation des résultats de l'évaluation au formulaire DND 2212, et de la transmission des résultats de l'évaluation (copie 1), de même que du formulaire de consentement pour l'évaluation (adulte ou mineur) et du Rapport d'évaluation du médecin (le cas échéant) au centre de recrutement des Forces canadiennes (CRFC) pour le compte duquel l'évaluation a été exécutée.

47. La copie 2 est remise à l'aspirant et l'évaluateur conserve la copie 3, qui sera verse aux dossiers de l'unité, ainsi que l'Exonération de responsabilité pour l'évaluation de la condition physique des aspirants à la Première réserve Renonciation aux réclamations, acceptation des risques et accord d'indemnisation.

48. Un formulaire DND 2212 (à 3 copies) original est le seul formulaire autorisé. Les photocopies ne sont pas permises. L'évaluateur est chargé de commander le formulaire au moyen du Système de catalogage du gouvernement canadien.

National Defence / Défense nationale

PROTECTED B (When completed) - **PROTÉGÉ B** (Une fois rempli)

CAF Reserve Applicant Physical Fitness Evaluation
Évaluation de la condition physique des aspirant(e)s à la Réserve des FAC

Block A - Bloc A / Applicants' particulars - Renseignements sur l'aspirant(e)

Surname - Nom	Init.	SN - NM	DOB - DDN (yyaa/mm/dj)	Emergency contacts - Next of kin (name / phone) Numéro d'urgence - Proche parent (nom / téléphone)

☐ Photo ID Carte photo	Age - Âge	Sex - Sexe ☐ M ☐ F	Consent form - Formulaire de consentement ☐ Adult - Adulte ☐ Youth - Mineur	

Recruiting centre - Centre de recrutement	Unit - Unité	UIC - CIU	Physician (name / phone) Médecin (nom / téléphone)

☐ Initial evaluation - Première évaluation ☐ Second evaluation - Deuxième évaluation

☐ Other - Autre _____

Block B - Bloc B / Health questionnaire - Questionnaire sur la santé

This questionnaire is a screening device to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be inappropriate at this time.

To the best of my knowledge:

Le présent questionnaire est un outil de travail dont le but est d'identifier les personnes pour qui une évaluation de la condition physique et de l'exercice sont présentement contre-indiqués.

Au meilleur de votre connaissance :

	Yes Oui	No Non
1. Do you have a medical condition which restricts you from participating in a fitness evaluation or a progressive training program? / 1. Avez-vous un trouble médical qui vous empêche de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?	☐	☐
2. Do you have a bone or joint problem that could be made worse by becoming more physically active or which may prevent you from participating in a fitness evaluation or progressive training program? / 2. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés si vous pratiquez plus d'activité physique ou pouvant vous empêcher de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?	☐	☐
3. Do you experience pain, tightness, squeezing or a heaviness in your chest when you exercise? / 3. Ressentez-vous une douleur, une oppression, un serrement ou une pression dans la poitrine lorsque vous faites de l'exercice?	☐	☐
4. Do you ever get dizzy or faint when you exercise? / 4. Souffrez-vous d'étourdissements ou d'évanouissements lorsque vous faites de l'exercice?	☐	☐
5. Have you ever had a heart attack, a stroke or other heart-related problems? / 5. Avez-vous déjà souffert d'une crise cardiaque, d'un accident cérébrovasculaire ou d'autres problèmes cardiaques?	☐	☐
6. Do you suffer from such things as asthma, bronchitis, emphysema, diabetes, hypoglycemia, epilepsy, high blood pressure or cancer? / 6. Souffrez-vous de l'asthme, de la bronchite, de l'emphysème, du diabète, d'hypoglycémie, de l'épilepsie d'hypertension artérielle ou du cancer?	☐	☐
7. Are you pregnant or do you believe that you might be? / 7. Êtes-vous enceinte ou croyez-vous l'être?	☐	☐
8. Are you taking medication (prescribed or otherwise) that could affect your ability to undertake a fitness evaluation? / 8. Prenez-vous des médicaments (prescrits ou non prescrits) qui pourraient vous empêcher de participer à l'évaluation de la condition physique?	☐	☐
9. Is there any other reason you would need to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training program? / 9. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous aimeriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?	☐	☐

Applicant's signature - Signature de l'aspirant(e)	☐ Physician referral report Rapport d'évaluation du médecin	Date (yyaa-mm-dj)

Block C - Bloc C / Evaluator's observation - Observations de l'évaluateur

	Yes Oui	No Non	
Difficulty breathing at rest	☐	☐	Difficulté à respirer au repos
Persistent cough	☐	☐	Toux persistante
Lower extremity swelling	☐	☐	Enflure des membres inférieurs
Other: _____	☐	☐	Autres : _____

Block D - Bloc D / Blood pressure - Tension artérielle

Resting blood pressure - Tension artérielle au repos

First measure - Première mesure

Systolic Systolique _____ Diastolic Diastolique _____

Second measure (if required) - Deuxième mesure (si nécessaire)

Systolic Systolique _____ Diastolic Diastolique _____

Block E - Bloc E / FORCE Evaluation - Évaluation

Sandbag Lift - Soulever des sacs de sable

Time/Temps (m:ss) __ : __ Standard Norme 3 min 30 s ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait

20 metre Rushes - Course de 20 mètres

Time/Temps (m:ss) __ : __ Standard Norme 51 s ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait

Intermittent Loaded Shuttle
Course - navette intermittente avec charge

__ : __ 5 min 21 s ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait

Sandbag Drag - Traction de sacs de sable

__ : __ Completion Compléter ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait

Block F - Bloc F / Certification of Evaluation - Attestation d'évaluation

Applicant name (print) - Nom de l'aspirant(e) (en lettre moulées) _____ Applicant signature - Signature de l'aspirant(e) _____ Date (yyaa/mm/dj) _____

Block G - Bloc G / Results - Résultats

Physical fitness evaluation results - Résultats de l'évaluation de la condition physique

Met MPFS - Atteint NMCP ▶ ☐ Yes - Oui ☐ No - Non

Evaluator's signature - Signature de l'évaluateur

Name (print) - Nom (en lettre moulées) _____ Signature _____ Date (yyaa/mm/dj) _____

DND 2212 (04-2014) 7530-21-914-6136
Design: Forms Management 613-995-9944
Conception : Gestion des formulaires 613-947-8944

Copy / Copie 1 - CFRC / CRFC
Copy / Copie 2 - Applicant / Aspirant
Copy / Copie 3 - Evaluator / Évaluateur

Canada

PROTECTED B (When completed) - **PROTÉGÉ B** (Une fois rempli)

ANNEXE 6-B

Défense nationale National Defence

Évaluation de la condition physique des aspirant(e)s à la première réserve des FAC
Renseignements et instructions préliminaires à l'intention des aspirant(e)s

Nom de l'aspirant(e) : _____

Date de l'évaluation (*aaaa-mm-jj*) : _____ Heure *(hh:mm)* : _____ Endroit : _____

Nom de l'évaluateur : _____ Téléphone : _____

Évaluation :

L'évaluation de la condition physique des aspirant(e)s à la Première Réserve des Forces armées canadiennes comprendra :

a. **Soulever des sacs de sable :** Soulever des sacs de sable de 20 kg à une hauteur de plus de 91,5 cm du sol, 30 fois, en alternant de gauche à droite, avec 1,25 m de distance entre chaque sac ;

b. **Course-navette intermittente avec charge :** Effectuer 10 courses-navettes consécutives (une course-navette = 20 m aller, 20 m retour) en alternant une fois avec charge (sac de sable de 20 kg), une fois à vide, sur une distance totale de 400 m ;

c. **Traction de sacs de sable :** Transporter 1 sac de sable de 20 kg tout en traînant un minimum de 4 sacs de sable de 20 kg sur le sol sur une distance de 20 m sans interruption. Le nombre de sacs de sable utilisés dépend du type de sol ; et

d. **Course précipitée sur 20 m :** Départ en position couchée au sol ; effectuer 2 courses-navettes (une course-navette = 20 m aller, 20 m retour), adopter la position couchée au sol tous les 10 m, sur une distance totale de 80 m.

Veuillez consultez le www.sbmfc.com/programmeFORCE pour plus de renseignements sur l'Évaluation FORCE.

Pré-évaluation :

Vous remplirez un questionnaire sur la santé et votre tension artérielle au repos sera mesurée par votre évaluateur.

Consentement :

Vous devrez lire et signer le formulaire de consentement avant d'effectuer l'évaluation. **Si vous êtes légalement considéré(e) comme un(e) mineur(e), vous devez présenter le formulaire de consentement dûment signé pour pouvoir effectuer l'évaluation.**

Tenue vestimentaire :

Vous devez porter des chaussures de course légères, des shorts et un t-shirt. Le choix de vêtements doit être approprié pour l'environnement militaire (p.ex. : un t-shirt qui couvre les épaules, shorts plus longs que la mi-cuisse).

Preuve d'identité :

Apportez une carte d'identité avec photo valide comme un permis de conduire, une carte santé, une carte d'identité d'étudiant(e), etc.

Instructions préliminaires :

Pour assurer la précision de l'évaluation, veuillez suivre les instructions suivantes :

Exercice physique :

- Aucun exercice physique vigoureux **au moins six (6) heures** avant l'évaluation.

Nourriture et boissons :

- Abstenez-vous de consommer de l'alcool pendant au moins **six (6) heures** avant l'évaluation.
- Abstenez-vous de manger un repas copieux ou de prendre des boissons stimulantes (thé, café, boissons énergétiques, etc.) pendant au moins **deux (2) heures** avant l'évaluation.
- Abstenez-vous de fumer pendant au moins **deux (2) heures** avant l'évaluation.

Nota :

Les résultats de votre évaluation peuvent être négativement affectés si vous ne suivez pas les exigences relatives à la tenue vestimentaire, à la nourriture, aux boissons, au tabagisme et à l'exercice. Si vous n'avez clairement pas tenu compte des instructions, l'évaluateur peut annuler votre évaluation.

Form available in English - DND 4014-E

DND 4014-F (07-2014)
Conception : Gestion des formulaires 613-947-8944 / 613-995-9944

Canada

Défense nationale National Defence

Évaluation de la condition physique de l'aspirant(e) à la première réserve des FAC Formulaire de consentement - adulte (majeur)

Par la présente, je soussigné(e) : _____

- Consens à subir l'évaluation de la condition physique de l'aspirant(e) à la Première Réserve des Forces armées canadiennes qui comprend :
  a. **Soulever des sacs de sable :** Soulever des sacs de sable de 20 kg à une hauteur de plus de 91,5 cm du sol, 30 fois, en alternant de gauche à droite, avec 1,25 m de distance entre chaque sac ;
  b. **Course-navette intermittente avec charge :** Effectuer 10 courses-navettes consécutives (une course-navette = 20 m aller, 20 m retour) en alternant une fois avec charge (sac de sable de 20 kg), une fois à vide, sur une distance totale de 400 m ;
  c. **Traction de sacs de sable :** Transporter 1 sac de sable de 20 kg tout en traînant un minimum de 4 sacs de sable de 20 kg sur le sol sur une distance de 20 m sans interruption. Le nombre de sacs de sable utilisés dépend du type de sol ; et
  d. **Course précipitée sur 20 m :** Départ en position couchée au sol; effectuer 2 courses-navettes (une course-navette = 20 m aller, 20 m retour), adopter la position couchée au sol tous les 10 m, sur une distance totale de 80 m.
- Sais que les résultats de cette évaluation de la condition physique détermineront si je suis physiquement prêt(e) pour l'enrôlement dans les Forces armées canadiennes et pour l'entraînement de base subséquent ;
- Sais que ma tension artérielle sera mesurée avant l'évaluation ;
- Sais que l`évaluation peut présenter des risques, comme des épisodes passagers d'étourdissement, d'inconscience, de tension artérielle anormale, de malaises à la poitrine, de crampes aux jambes, de nausées et, dans des occasions extrêmement rares, des crises cardiaques, **et que j'assume de bonne foi les risques ;**
- Sais que si j'éprouve une douleur, un malaise, de la fatigue ou tout autre symptôme pendant et aussitôt après l`évaluation, je dois en informer immédiatement l'évaluateur ;
- Sais que je peux interrompre l`évaluation si je le souhaite et que l'évaluateur peut y mettre fin s'il observe des symptômes de malaise ou des réactions anormales ;
- Sais que je peux poser des questions ou demander de plus amples renseignements sur les méthodes employées et ce, à n'importe quel moment avant, pendant et après l`évaluation ;
- Reconnais avoir lu, compris et rempli le questionnaire sur la santé et avoir répondu NON à toutes les questions ou avoir reçu l'autorisation d'un médecin de participer à l'évaluation (doit présenter une copie signée du Rapport d'évaluation du médecin).

Signature : _____ Date (*aaaa-mm-jj*) : _____

Témoin : _____ Date (*aaaa-mm-jj*) : _____

Form available in English - DND 4015-E

DND 4015-F (07-2014)
Conception : Gestion des formulaires 613-947-8944 / 613-995-9944

Canada

ANNEXE 6-D

Défense nationale National Defence

Évaluation de la condition physique de l'aspirant(e) à la première réserve des FAC
Formulaire de consentement - aspirant(e) d'âge mineur

Par la présente, je soussigné(e) : _____

Déclare être le parent/tuteur légal de la personne à ma charge dont le nom est indiqué plus bas.

- Consens à ce que la personne à ma charge se soumette à l'évaluation de la condition physique de l'aspirant(e) à la Première Réserve des Forces armées canadiennes qui comprend :
  a. **Soulever des sacs de sable :** Soulever des sacs de sable de 20 kg à une hauteur de plus de 91,5 cm du sol, 30 fois, en alternant de gauche à droite, avec 1,25 m de distance entre chaque sac ;
  b. **Course-navette intermittente avec charge :** Effectuer 10 courses-navettes consécutives (une course-navette = 20 m aller, 20 m retour) en alternant une fois avec charge (sac de sable de 20 kg), une fois à vide, sur une distance totale de 400 m ;
  c. **Traction de sacs de sable :** Transporter 1 sac de sable de 20 kg tout en traînant un minimum de 4 sacs de sable de 20 kg sur le sol sur une distance de 20 m sans interruption. Le nombre de sacs de sable utilisés dépend du type de sol ; et
  d. **Course précipitée sur 20 m :** Départ en position couchée au sol; effectuer 2 courses-navettes (une course-navette = 20 m aller, 20 m retour), adopter la position couchée au sol tous les 10 m, sur une distance totale de 80 m.
- Sais que les résultats de cette évaluation de la condition physique détermineront si elle est physiquement prête pour l'enrôlement dans la Première Réserve des Forces armées canadiennes et pour l'entraînement de base subséquent ;
- Sais que la tension artérielle de la personne à ma charge sera mesurée avant l'évaluation ;
- Sais que l`évaluation peut présenter des risques pour la personne qui les subit, comme des épisodes passagers d'étourdissement, d'inconscience, de tension artérielle anormale, de malaises à la poitrine, de crampes aux jambes, de nausées et, dans des occasions extrêmement rares, des crises cardiaques, et que **j'assume de bonne foi les risques, au nom de la personne à ma charge ;**
- Sais que si la personne à ma charge éprouve une douleur, un malaise, de la fatigue ou tout autre symptôme pendant et aussitôt après l`évaluation, elle doit en informer immédiatement l'évaluateur ;
- Sais que la personne à ma charge peut interrompre l`évaluation si elle le souhaite et que l'évaluateur peut y mettre fin s'il observe des symptômes de malaise ou des réactions anormales ;
- Sais que moi-même et la personne à ma charge pouvons poser des questions ou demander de plus amples renseignements sur les méthodes employées et ce, à n'importe quel moment avant, pendant et après l`évaluation ;

J'assume la responsabilité d'informer la personne à ma charge des risques que j'ai assumés et de l'informer de ses responsabilités de ses choix avant, durant et après l'évaluation, tel qu'expliqué dans ce formulaire de consentement.

Nom de la personne à ma charge : _____ Date (*aaaa-mm-jj*) : _____

Signature du parent/tuteur légal : _____ Date (*aaaa-mm-jj*) : _____

Témoin : _____ Date (*aaaa-mm-jj*) : _____

J'ai lu, compris et rempli le présent questionnaire. J'accepte de passer l'évaluation de la condition physique des aspirants à la Première Réserve des Forces armées canadiennes et en accepte les risques et les responsabilités.

Signature de l'aspirant(e) d'âge mineur : _____ Date (*aaaa-mm-jj*) : _____

Témoin : _____ Date (*aaaa-mm-jj*) : _____

À ne pas oublier : le présent formulaire doit être rempli adéquatement et remis à l'évaluateur, sinon l'aspirant(e) ne pourra pas subir l'évaluation

Form available in English - DND 4016-E

DND 4016-F (07-2014)
Conception : Gestion des formulaires 613-947-8944 / 613-995-9944

Canada

Défense nationale National Defence

Exonération de responsabilité pour l'évaluation de la condition physique des aspirants à la première réserve
Reconciation aux réclamations, acceptation des risques et accord d'indemnisation

Par les présentes, je, _____ À TITRE DE PERSONNE PARTICIPANT À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES ASPIRANTS À LA PREMIÈRE RÉSERVE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES, reconnaissant les risques potentiels inhérents à l'équipement et aux installations militaires, en mon nom et en celui de mes héritiers, légataires, cessionnaires et ayants droit, exécuteurs testamentaires et administrateurs successoraux, et au cas où je serais admis(e) à participer à l'évaluation FORCE, qui comprend une évaluation de la santé, une familiarisation avec les éléments de l'évaluation FORCE, un échauffement normalisé, des exercices de mobilité préparatoires facultatifs, l'exécution des épreuves de l'évaluation FORCE, à savoir soulever des sacs de sable, course-navette intermittente avec charge, traction de sacs de sable et course précipitée sur 20 m, et une récupération normalisée, reconnaissant que je puis obtenir plus d'information en consultant le Manuel d'instructions FORCE :

a. renonce, contre Sa Majesté la Reine du chef du Canada, ses préposés, mandataires, employés et le personnel de ses Forces canadiennes, à leur titre d'employés ou en leur nom personnel, à toute réclamation, de quelque nature que ce soit, fondée sur la responsabilité contractuelle ou délictuelle, qui découle de leurs activités ou est attribuable à celles-ci, y compris leur négligence, ou de toute mesure prise dans le cadre de ces activités;

b. ayant déterminé que la participation à ces activités comporte des risques potentiels pouvant entraîner un dommage psychologique ou matériel et souhaitant en tout état de cause participer à ces activités, accepte de bonne foi tout risque lié aux activités;

c. indemnise en tout temps Sa Majesté la Reine du chef du Canada, ses préposés, mandataires, employés et le personnel de ses Forces canadiennes de l'ensemble des réclamations, demandes, pertes, coûts, dommages, actions, causes d'action, poursuites ou autres instances se rapportant à une perte, à des dommages matériels, à des lésions corporelles ou à un décès occasionné par ma présence sur la propriété de Sa Majesté ou attribuable à ma présence sur la propriété de Sa Majesté;

d. m'engage à ne pas entreprendre d'action ou de procédure à l'égard toute personne ouvrant le droit de déposer une réclamation contre Sa Majesté la Reine du chef du Canada, ses préposés, mandataires, employés et le personnel de ses Forces canadiennes pour lui demander une contribution ou une indemnité;

e. confirme que je suis âgé(e) d'au moins 18 ans;

f. conviens que les présentes clauses de décharge auront force exécutoire sur mes héritiers, mes exécuteurs testamentaires, mes administrateurs et mes ayants droit;

g. reconnais avoir lu la présente renonciation aux réclamations, acceptation des risques et accord d'indemnisation et je signifie mon acceptation de la présente en la signant;

Datée à _____ , ce _____ jour de/d' _____ 20 _____

Nom de l'aspirant(e)	Signature de l'aspirant(e)

Nom du témoin	Signature du témoin

Form available in English - DND 4023-E

DND 4023-F (08-2014)
Conception : Gestion des formulaires 613-947-8944 / 613-995-9944

Canada

ANNEXE 6-F

Défense nationale / National Defence

Exonération de responsabilité pour l'évaluation de la condition physique des aspirants à la première réserve Reconciation aux réclamations, acceptation des risques et accord d'indemnisation - aspirants mineurs

Par les présentes, je, _____ À TITRE DE PARENT OU TUTEUR AYANT L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ LÉGALE DES DÉCISIONS TOUCHANT MON ENFANT OU L'ENFANT DONT J'AI LA TUTELLE, _____ , UN MINEUR PARTICIPANT À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES ASPIRANTS À LA PREMIÈRE RÉSERVE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES, reconnaissant les risques potentiels inhérents à l'équipement et aux installations militaires, au nom de mon enfant ou de l'enfant dont j'ai la tutelle et en celui de ses héritiers, légataires, cessionnaires et ayants droit, exécuteurs testamentaires et administrateurs successoraux, et au cas où il serait admis à participer à l'évaluation FORCE, qui comprend une évaluation de la santé, une familiarisation avec les éléments de l'évaluation FORCE, un échauffement normalisé, des exercices de mobilité préparatoires facultatifs, l'exécution des épreuves de l'évaluation FORCE, à savoir soulever des sacs de sable, course-navette intermittente avec charge, traction de sacs de sable et course précipitée sur 20 m, et une récupération normalisée, reconnaissant qu'il est possible d'obtenir plus d'information en consultant le Manuel d'instructions FORCE,

a. renonce, contre Sa Majesté la Reine du chef du Canada, ses préposés, mandataires, employés et le personnel de ses Forces canadiennes, à leur titre d'employés ou en leur nom personnel, à toute réclamation, de quelque nature que ce soit, fondée sur la responsabilité contractuelle ou délictuelle, qui découle de leurs activités ou est attribuable à celles-ci, y compris leur négligence, ou de toute mesure prise dans le cadre de ces activités;

b. ayant déterminé que la participation à ces activités comporte des risques potentiels pouvant entraîner un dommage psychologique ou matériel à mon enfant ou à l'enfant dont j'ai la tutelle, et ce dernier souhaitant en tout état de cause participer à ces activités, accepte de bonne foi tout risque lié aux activités;

c. indemnise en tout temps Sa Majesté la Reine du chef du Canada, ses préposés, mandataires, employés et le personnel de ses Forces canadiennes de l'ensemble des réclamations, demandes, pertes, coûts, dommages, actions, causes d'action, poursuites ou autres instances se rapportant à une perte, à des dommages matériels, à des lésions corporelles ou à un décès occasionné par la présence de mon enfant ou l'enfant dont j'ai la tutelle sur la propriété de Sa Majesté ou attribuable à sa présence sur la propriété de Sa Majesté;

d. m'engage, en mon propre nom ou au nom de mon enfant ou de l'enfant dont j'ai la tutelle, à ne pas entreprendre d'action ou de procédure à l'égard toute personne ouvrant le droit de déposer une réclamation contre Sa Majesté la Reine du chef du Canada, ses préposés, mandataires, employés et le personnel de ses Forces canadiennes pour lui demander une contribution ou une indemnité;

e. conviens que les présentes clauses de décharge auront force exécutoire sur les héritiers, les exécuteurs testamentaires, les administrateurs et les ayants droit de mon enfant ou de l'enfant dont j'ai la tutelle;

f. reconnais avoir lu la présente renonciation aux réclamations, acceptation des risques et accord d'indemnisation et je signifie l'acceptation de mon enfant ou l'enfant dont j'ai la tutelle de la présente en la signant;

Datée à _____ , ce _____ jour de/d' _____ 20 _____

Nom du parent ou tuteur de l'aspirant	Signature du parent ou tuteur de l'aspirant
Nom de l'aspirant mineur	Signature de l'aspirant mineur
Nom du témoin	Signature du témoin

Form available in English - DND 4024-E

DND 4024-F (08-2014)
Conception : Gestion des formulaires 613-947-8944 / 613-995-9944

Canada

Défense nationale National Defence

Évaluation de la condition physique de l'aspirant(e) à la première réserve des FAC Rapport d'évaluation du médecin

Aspirant(e) : _____ Date de naissance *(aaaa-mm-jj)* : _____

L'activité physique vigoureuse est un mode de vie pour les membres des Forces armées canadiennes. Par exemple, les militaires des Forces armées canadiennes doivent pouvoir creuser une tranchée personnelle, courir à une vitesse imposée sur des distances allant jusqu'à 6 km, marcher pendant une longue période de temps en transportant un sac à dos et une arme personnelle, participer à un entraînement physique sans restrictions importantes, compléter une pise à obstacles (escalader des murs de 2 m et de 4 m, grimper des filets de 4 m et traverser main sur main un fossé de 4 m), et travailler efficacement dans des températures extrêmes pendant de longues périodes de temps.

Enrôlement à la Première Réserve des FAC et programme d'entraînement de base

Dans le cadre du processus d'enrôlement à la Première Réserve, les Forces canadiennes exigent que chaque aspirant(e) passe une évaluation de la condition physique afin de déterminer si sa condition physique lui permet de participer au programme d'entraînement de base vigoureux.

L'évaluation de la condition physique des aspirant(e)s à la Réserve des FAC comprend :

a. **Soulever des sacs de sable :** Soulever des sacs de sable de 20 kg à une hauteur de plus de 91,5 cm du sol, 30 fois, en alternant de gauche à droite, avec 1,25 m de distance entre chaque sac ;
b. **Course-navette intermittente avec charge :** Effectuer 10 courses-navettes consécutives (une course-navette = 20 m aller, 20 m retour) en alternant une fois avec charge (sac de sable de 20 kg), une fois à vide, sur une distance totale de 400 m ;
c. **Traction de sacs de sable :** Transporter 1 sac de sable de 20 kg tout en traînant un minimum de 4 sacs de sable de 20 kg sur le sol sur une distance de 20 m sans interruption. Le nombre de sacs de sable utilisés dépend du type de sol ; et
d. **Course précipitée sur 20 m :** Départ en position couchée au sol; effectuer 2 courses-navettes (une course-navette = 20 m aller, 20 m retour), adopter la position couchée au sol tous les 10 m, sur une distance totale de 80 m.

Avant que les aspirant(e)s commencent l'évaluation, ils (elles) doivent remplir un questionnaire sur la santé et faire mesurer leur tension artérielle. Lors de cette étape, votre patient(e) :

☐ A répondu « Oui » à une ou plusieurs questions du questionnaire (voir le formulaire ci-joint)

Inquiétude particulière : _____

☐ A une tension artérielle de ____ / ____ (excède la norme de 144/94 mm Hg).

Le (la) présent(e) aspirant(e) doit obtenir l'autorisation de son médecin avant de pouvoir subir l'évaluation. **Votre évaluation de la condition de l'aspirant(e) à l'égard de sa participation à l'évaluation et au programme est nécessaire.**

Tension artérielle ____ / ____ mm Hg

Recommandations :

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Selon mon examen de son état de santé actuel, je confirme que l'aspirant(e) nommé(e) ci-dessus est **Sélectionnez** à passer l'évaluation de la condition physique et de faire l'entraînement physique vigoureux décrit ci-dessus.

Date *(aaaa-mm-jj)* : _____ Signature : _____

Téléphone : _____ Médecin : _____

L'aspirant(e) est responsable des frais exigés par le médecin qui remplit le présent formulaire.

Examen médical détaillé : Des précisions sur des réponses positives de l'aspirant(e) aux FAC pourraient être demandées à des fins d'inclusion à son dossier médical. Si ce n'est déjà fait, un énoncé distinct comprenant le diagnostic, les résultats des tests, le traitement actuel, les restrictions médicales et le suivi prévu (selon le cas) doit être envoyé au CRFC à l'attention du médecin militaire de recrutement. Les frais associés à l'obtention de ce rapport seront également assumés par l'aspirant(e).

Form available in English - DND 4017-E

DND 4017-F (07-2014)
Conception : Gestion des formulaires 613-947-8944 / 613-995-9944

Canada

ANNEXE A – HISTORIQUE ET RAISON D'ÊTRE DU PROGRAMME FORCE

1. Les travaux d'élaboration d'un nouveau test de condition physique ont débuté en 2010 lors de la publication de la Directive de mise en œuvre stratégique du Chef du personnel militaire (CPM 04/10) Directive de mise en œuvre stratégique du CPM 04/10[1]. Cette directive précisait le mandat, la procédure, les parties intéressées et leurs responsabilités respectives en vue d'atteindre l'objectif visé. Le projet appelé FORCE (Forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi des FAC) a commencé par la création d'une équipe de gestion de projet (EGP) composée de représentants de chaque commandement (responsables de la mise sur pied d'une force et utilisateurs d'une force) ainsi que de représentants du Groupe médical, des droits de la personne et de la diversité, des politiques et griefs (carrières militaires), et de la direction juridique du personnel militaire et des conseillers juridiques des FAC.

2. L'EGP avait pour objet, durant le processus de recherche, d'orienter les membres de l'équipe de recherche menant le projet et de mettre des animateurs à leur disposition au besoin. L'EGP est aussi devenue le groupe de rétroaction finale avant la présentation de la recherche à la chaîne de commandement.

3. À l'exemple de la première étude des NMCP en 1983, la phase initiale du projet FORCE visait à bien comprendre la nature des exigences physiques correspondant aux tâches communes au sein des FAC.

4. L'examen de grande envergure a porté sur l'ensemble des ouvrages écrits sur la crise d'Oka en juillet 1990 et sur toutes les missions au Canada ou à l'étranger auxquelles les membres des FAC ont participé jusqu'en 2010.

5. Les chercheurs ont ainsi pu dresser une liste détaillée de tâches pouvant être exigeantes sur le plan physique que les membres des FAC ont effectuées et dont font état plusieurs documents. L'équipe a ajouté à cette liste des sondages réalisés auprès de militaires ayant récemment rempli diverses missions en 2010.

6. Ces missions étaient d'envergure et de nature diverses : aide humanitaire (à la suite du tremblement de terre dévastateur en Haïti), sécurité (Jeux Olympiques de Vancouver en 2010 et Sommets du G8 et du G20), soutien aux autorités civiles (après l'ouragan Igor à Terre-Neuve) et mission de combat dans le sud de l'Afghanistan.

7. À la lumière des résultats du sondage, des entrevues de suivi ont été ménagées avec les militaires ayant rempli des tâches exigeantes durant ces missions. La liste établie à partir des données recueillies comptait plus de 450 tâches considérées comme exigeantes physiquement, mais pas nécessairement communes à l'ensemble des membres des FAC.

---

1. Directive de mise en œuvre stratégique du CPM 04/10. http://cmp-cpm.forces.mil.ca/sid-dis/doc/ssid-edmcs-0410.pdf.

8. Pour la dernière composante, deux groupes distincts d'experts provenant du Commandement Canada (COM Canada) et du Commandement de la Force expéditionnaire du Canada (COMFEC) respectivement ont été mis sur pied pour représenter les planificateurs de missions nationales et étrangères. Ces deux groupes ont eu pour tâche de raccourcir la liste de sorte qu'il n'y figure que les tâches ayant été – ou pouvant être – assignées à tout membre des FAC peu importent son âge, sexe, grade ou emploi.

9. Au terme de cette phase initiale et après avoir fait examiner la liste par l'EGP, l'équipe a présenté aux dirigeants des FAC une liste de 13 tâches communes, essentielles et pouvant être exigeantes physiquement[2].

10. Après avoir obtenu l'approbation de principe du Conseil des Forces armées pour le projet FORCE, la seconde phase du processus a été amorcée. Celle-ci avait pour objet de quantifier ou de mesurer les exigences physiques des 13 tâches approuvées par la chaîne de commandement. Cette phase a été réalisée en trois étapes.

11. D'abord, des experts en la matière (EM) devaient bien définir et valider chacune des tâches. Pour ce faire, la Marine royale canadienne, l'Armée canadienne et l'Aviation royale canadienne ont choisi parmi leurs membres des participants et des participantes pouvant remplir le rôle d'EM pour chaque tâche.

12. Ensuite, neuf EM devaient créer pour chaque tâche un scénario opérationnel plausible et réaliste selon lequel la tâche avait été ou pouvait être exécutée. Pour chacun des scénarios, les différents groupes d'EM ont défini toutes les variables dont il fallait tenir compte pour être en mesure d'évaluer les exigences physiques de la tâche en question, notamment : le nombre de militaires, le type de matériel porté ou utilisé, les conditions ambiantes, le niveau de menace, le rapport travail-repos, les techniques acceptables et les rythmes de travail.

13. Une fois cela fait, certaines tâches ont été évaluées dans un laboratoire de performance humaine et d'autres ont tout simplement été reproduites par des membres des FAC dans deux bases distinctes. Durant l'exécution des tâches par les membres des FAC, les chercheurs mesuraient les paramètres physiologiques tels la consommation d'oxygène et la fréquence cardiaque, et recueillaient des données sur la vitesse et la distance parcourue, le poids du matériel, la hauteur, le type de manutention de matériel, l'intensité de l'effort perçu, de même que les techniques utilisées.

14. Les participants recrutés pour reproduire les scénarios ont été choisis selon leur sexe, taille et expérience de la tâche, de manière à ce que la performance et les exigences physiques soient aussi représentatives et variées que possible.

2. Michael Spivock, Tara Reilly, Philip Newton, Rachel Blacklock, Suzanne Jaenen. *Rapport sur la phase I du projet FORCE : Établissement de tâches communes, essentielles et physiquement exigeantes dans les FC*. (Ottawa : ministère de la Défense nationale, sous-ministre adjoint (Sciences et technologie), 2010).

15. La dernière étape de la deuxième phase consistait à déchiffrer les données recueillies. Une fois les mesures compilées et comparées, les chercheurs ont pu commencer par éliminer les tâches moins exigeantes physiquement. Ils ont ensuite regroupé les tâches dont la difficulté était semblable en tâches plus génériques, puis ils ont réuni les tâches selon leurs composantes les plus exigeantes.

16. Au terme de la deuxième phase du projet FORCE, les chercheurs ont présenté au Conseil des Forces armées une liste de six tâches communes et physiquement exigeantes. Une fois approuvées, ces tâches sont essentiellement devenues des simulations de travail que tous les membres des FAC seraient tenus d'effectuer pour satisfaire à la composante physique de l'Universalité du service.

17. Ces six tâches militaires communes étaient : « Se mettre à l'abri », « Ériger une fortification de sable », « Transporter des piquets et du fil de fer », « Piocher et creuser », « Effectuer une extraction d'un véhicule » et « Transporter une civière ». Ces tâches allaient devenir la norme repère d'évaluation en vue du service au sein des FAC[3].

18. Même si ces six tâches correspondaient exactement aux exigences physiques du service, elles n'étaient pas propices à l'évaluation annuelle de l'ensemble des membres des FAC. Il fallait un autre moyen ou un test prédictif plus simple pour évaluer la condition physique des membres des FAC. La dernière phase du projet portait donc sur la conception d'un test prédictif nécessitant moins d'équipement qui permettrait de déterminer plus exactement que l'évaluation EXPRES FC, et plus rapidement, qui est apte au service.

19. Des simulations fiables des six tâches militaires communes pouvant être reproduites à l'intérieur dans un environnement contrôlé ont été mises au point. L'équipe de recherche a évalué une longue liste d'évaluations ou de composantes de l'évaluation de la condition physique possibles de circonstance ou ayant déjà été utilisées dans les sports militaires de haute performance ou dans d'autres domaines, et a choisi huit tests qui pouvaient être considérés comme étant des moyens possibles de prédire la performance dans le cadre des tâches communes militaires.

20. Les principales préoccupations relatives à l'évaluation CF EXPRES avaient trait au manque de validité apparente du test (le fait que l'épreuve ne ressemblait aucunement à leur travail) et aux normes distinctes selon l'âge et le sexe. Même si on avait établi des normes universelles relativement à l'âge et au sexe pour les anciennes tâches communes, l'épreuve était mal perçue et mal comprise.

---

3. Tara Reilly, Rachel Blacklock, Philip Newton, Simone Olinek, Katherine O'Hearn et Michael Spivock (2013). *Rapport sur la phase II du projet FORCE : Exigences physiques de tâches communes, essentielles et physiquement exigeantes dans les FC.* (Ottawa : ministère de la Défense nationale, sous-ministre adjoint (Sciences et technologie), 2013).

ANNEXE A

21. L'un des mandats de l'équipe était de tenter de combler l'écart entre une simulation de tâche plutôt complexe et l'utilisation d'un test d'aptitudes physiques très simple, comme l'extension des bras. À cette fin, l'une des stratégies que l'équipe de recherche a choisie était de concevoir un nouveau type de test dans le cadre duquel on utiliserait un poids ou une charge quelconque au lieu du poids du participant.

22. Le poids du matériel ou de l'équipement le plus commun dans les FAC était d'environ 20 kilogrammes, par exemple, un bidon (jerricane) plein de carburant ou une boîte de munitions. Pour représenter ce poids, on a choisi un sac de sable tout usage de 20 kilogrammes. L'équipe a créé cinq simulations simples reproduisant les tâches des FAC : « Soulever des sacs de sable », « Traction de sacs de sable », « Marche du fermier », « Course-navette intermittente avec charge » et « Course précipitée sur 20 mètres ».

23. Par conséquent, la troisième phase du projet FORCE visait à évaluer un grand nombre de membres des FAC effectuant au maximum de leur capacité les six tâches militaires communes, les huit épreuves de circonstance et les cinq simulations simples. Les deux dernières catégories étaient considérées comme des tests prédictifs, et une fois les données recueillies, elles seraient analysées en vue de dégager les corrélations nettes entre ces tests prédictifs et les tâches communes.

24. Les données ont été recueillies à sept endroits différents afin de représenter les trois armées, les deux sexes et une grande variété d'âges et d'emplois. Plus de 660 membres des FAC ont participé à l'étude. La BFC Halifax a collecté des données pour la Marine royale canadienne; la BFC Shilo, la BFC Petawawa et la BFC Valcartier, pour l'Armée canadienne; la 12e Ere Shearwater et la 17e Ere Winnipeg, pour l'Aviation royale canadienne. L'Unité de soutien des FC (Ottawa) a représenté la population moins jeune et les emplois non nécessairement liés à une armée en particulier (groupes professionnels militaires communs à toutes les armées).

25. Après avoir analysé les données, l'équipe de recherche en performance humaine de la DCP a proposé à la chaîne de commandement trois tests prédictifs possibles. Le premier se composait de quatre des cinq simulations simples; le deuxième, de trois évaluations de circonstance; le troisième, d'une version réunissant quelques simulations simples et quelques évaluations de circonstance.

26. Compte tenu des réalités logistiques telles le temps d'exécution, les ressources et le personnel nécessaires, la valeur scientifique des relations statistiques, la meilleure proposition était la première.

27. Les dirigeants des FAC ont donc décidé que la nouvelle évaluation annuelle de la condition physique, qui serait appelée l'évaluation FORCE, serait une simple épreuve de simulation sans distinction de sexe et d'âge, composée des épreuves suivantes : « Soulever des sacs de sable », « Course-navette intermittente avec charge », « Course précipitée sur 20 m » et « Traction de sacs de sable ». Il s'agissait d'un virage radical par rapport aux normes d'évaluation de la condition physique qu'utilisaient les FAC

auparavant. En privilégiant cette évaluation, les FAC adoptaient un test fonctionnel et une norme physique unique en vue de l'emploi qui répond mieux à leurs exigences professionnelles justifiées.

28. Dans le cadre de la Stratégie sur la santé et la condition physique au sein des FC, l'équipe de la DCP a mis au point un nouveau modèle de prescription d'exercices en même temps que l'évaluation FORCE. La prescription d'exercices avait pour objet de favoriser une culture axée davantage sur le conditionnement physique opérationnel et la nouvelle évaluation annuelle de la condition physique fondée sur les exigences de l'emploi.

29. L'équipe de la DCP s'est inspirée du concept de « l'athlète tactique », selon lequel les titulaires de postes physiquement exigeants comme les militaires, les pompiers et les policiers sont considérés comme des athlètes tactiques qui ont besoin de programmes d'entraînement bien structurés, semblables à ceux des athlètes d'élite.

30. En se servant des analyses de tâches réalisées dans les trois armées, ainsi que l'analyse menée dans le cadre du projet FORCE, les chercheurs, les spécialistes de l'entraînement en force et du conditionnement physique, de même que les moniteurs de conditionnement physique chevronnés des PSP, ont créé un algorithme de prescription d'exercices.

31. L'algorithme harmonisait l'entraînement physique conventionnel avec un entraînement plus fonctionnel et des simulations opérationnelles de façon à obtenir un ensemble structuré des composantes jugées essentielles à l'état de préparation opérationnelle optimal. On a ensuite inséré l'algorithme dans une plateforme Web interactive et complète qui permettrait aux membres des FAC de générer des programmes d'exercices individuels ou de groupe, adaptés à leurs horaires, leurs calendriers et la disponibilité de l'équipement. L'outil de prescription d'exercices était ainsi mis à la disposition des membres de la Force régulière ou de la Force de réserve n'importe où dans le monde, au travail ou à la maison.

32. Cet outil a été conçu principalement à l'intention des membres des FAC chargés du conditionnement physique de leur section ou unité respective, des militaires n'ayant pas accès auprès de professionnels en conditionnement physique des PSP, des militaires à l'extérieur du Canada et des membres des unités de la Réserve. Ces militaires ont souvent peu de ressources ou d'équipement de conditionnement physique.

ANNEXE B

ACRONYMES

BPR	bureau de première responsabilité
CEMD	chef d'état major de la défense
CERM	contrainte à l'emploi pour raisons médicales
Cmdt	commandant
CPM	chef du personnel militaire
DACM	Directeur, Administration (Carrière militaire)
DCP	directeur du conditionnement physique
DEA	défibrillateur externe automatisé
Dir Pol Méd	directeur – Politique médicale
DPGCM	directeur – Politique et griefs (Carrières militaires)
EA	examen administratif
ECPAPRFAC	évaluation de la condition physique des aspirants à la Première réserve des Forces armées canadiennes
ELF	Énergiser les Forces
EMP	examen médical périodique
ENMCP	évaluation des normes minimales de conditionnement physique
EPC	entraîneur personnel certifié
FAC	Forces armées canadiennes
FC	fréquence cardiaque
FORCE	forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi des FAC
GCCPHV	Guide du conseiller en condition physique et habitudes de vie
MACPNA	moniteur adjoint de conditionnement physique - Niveau avancé
MACPNE	moniteur adjoint de conditionnement physique - Niveau élémentaire
NMCP	normes minimales de condition physique
Note des SSFC	note des Services de santé des Forces canadiennes (Note médicale)
PSP	Programmes de soutien du personnel
RAP	rapport d'appréciation du personnel
SBMFC	Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
TA	tension artérielle

OUTIL 1 NORMES DE L'ÉVALUATION FORCE

Épreuves de l'évaluation	Norme minimale
Soulever des sacs de sable	30 répétitions en 3 minutes 30 secondes ou moins
Course-navette intermittente avec charge	5 minutes 21 secondes ou moins
Traction de sacs de sable	Effectuer la traction d'une charge sur une distance de 20 m sans interruption
Course précipitée sur 20 m	51 secondes ou moins

OUTIL 2 FORMULAIRE D'ÉVALUATION FORCE (DND 279)

National Defence / Défense nationale

PROTECTED B (When completed) - PROTÉGÉ B (Une fois rempli)

Programme FORCE Program

9049030779

Print in capital letters. Avoid contact with the edge of the box. Mark boxes with 'x'.
Imprimer en majuscules. Évitez de toucher à l'encadré. Cochez les boîtes avec 'x'. A B C X

Section A - Service Particulars - Détails du service

Surname - Nom | Init. | Rank - Grade

DOB - DN (YYAA) / (MM) / (DJ) | Age | Sex - Sexe ☐ M ☐ F | SN - NM

Location - Lieu | Unit - Unité | UIC - CIU | MOS ID - ID SGPM

Section B - Health appraisal - Évaluation de la santé

This questionnaire is a screening device to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be inappropriate at this time.	Yes Oui	No Non	Le présent questionnaire est un outil visant à identifier les personnes pour lesquelles une évaluation de la condition physique et l'exercice sont actuellement contre-indiqués.
1. To the best of your knowledge do you have a medical condition or Medical Employment Limitation (MEL) which restricts you from participating in a maximal fitness evaluation or a progressive training program?	☐	☐	1. Au meilleur de votre connaissance souffrez-vous d'un trouble médical ou avez-vous des restrictions médicales d'emploi qui vous empêchent de participer à une évaluation maximale de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?
2. Is there any other reason you would need to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training program?	☐	☐	2. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous devriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?
3. Do you have a valid Periodic Health Assessment (PHA)? If No proceed to Blood Pressure.	☐	☐	3. Est-ce que votre examen médical périodique (EMP) est valide? Si Non allez à la tension artérielle.
Blood Pressure Your pre-evaluation blood pressure is less than or equal to 150/100 mm Hg	☐	☐	**Tension artérielle** Votre tension artérielle avant l'évaluation et moins et égal à 150/100 mm Hg

☐ Your pre-evaluation blood pressure lies between 141/91 mm Hg and 150/100 mm Hg and is considered to be slightly above the normal range. It is recommended that you consult your MO.
Votre tension artérielle avant l'évaluation se situe entre 141/91 mm Hg et 150/100 mm Hg. Cette valeur étant légèrement supérieure à la normale, il est recommandé de consulter votre médecin.

Name (*print*) - nom (*en lettre moulées*) | Signature of CAF member - Signature du membre des FAC | Date (yyaa/mm/dj)

Section C - FORCE Evaluation - Évaluation FORCE

Sandbag Lift - Soulever des sacs de sable

Time/Temps (m:ss) : | Standard Norme 3 min 30 s | ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait ☐ Physical incident occured Incident physique s'est produit

20 metre Rushes - Course de 20 mètres

Time/Temps (m:ss) : | Standard Norme 51 s | ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait ☐ Physical incident occured Incident physique s'est produit

Intermittent Loaded Shuttle
Course - navette intermittente avec charge

: | 5 min 21 s | ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait ☐ Physical incident occured Incident physique s'est produit

Sandbag Drag - Traction de sacs de sable

: | Completion Compléter | ☐ Met - Satisfait ☐ Did not meet - N'a pas satisfait ☐ Physical incident occured Incident physique s'est produit

Section D - Results/Résultats

☐ Met standard - Satisfait la norme
Date (yyaa) 2 0 1

☐ Did not meet standard
N'a pas satisfait la norme
Date (yyaa) 2 0 1

☐ Medically excused for entire assessment period - Exemption médicale pour la totalité de la période d'évaluation

Next evaluation before
Prochaine évaluation avant
Date (YYAA) 2 0 1 / (MM) / (DJ)

☐ CF 98 provided - CF 98 a été fourni

Section E - Exercise Prescription - Prescription d'exercise

☐ Generated by PSP Fitness Staff and/or www.DFit.ca (self supervision)
Créer par Personnel du conditionnement physique des PSP et/ou www.cphysd.ca (autonomie)

☐ Generated by PSP Fitness Staff (direct supervision)
Créer par Personnel du conditonnement physique des PSP (surveillance directe)

Section F - Certification of Evaluation and Prescription - Attestation d'évaluation et prescription d'exercise

Name (print) - Nom (en lettre moulées) | FORCE evaluator Signature - Signature de l'évaluateur FORCE

Section G - Certification of Understanding / Attestation

I acknowledge the above fitnes evaluation results, exercise prescription and the requirement to maintain an up to date physical fitness training record.
Je reconnais les résultats de l'évaluation de la condition physique et la prescription d'exercise ci-dessus, ainsi que la nécessité de tenis à jour un carnet d'entraînement de conditionnement physique.

Signature of CAF member - Signature du membre des FAC | Date (YYAA) 2 0 1 / (MM) / (DJ)

Section H - Program approval / Approbation du programme

The above fitness assessment and prescription have been reviewed and are approved.
L'évaluation de la condition physique et la prescription d'exercices ont été examinées et approuvées.

Signature of Commanding Officer - Signature du Officier Commandant | Unit - Unité | Date (yyaa/mm/dj)

DND 279 (03-2014)
7530-21-912-7242

PROTECTED B (When completed) - PROTÉGÉ B (Une fois rempli)

Copy 1 - CFMWS/DFIT / Copie 1 - SMBFC/DCF

Design: Forms Management 613-995-9944
Conception: Gestion des formulaires 613-947-8944

OUTIL 3 FEUILLE DE CONTRÔLE – ÉVALUATION FORCE

Feuille de contrôle de l'évaluation FORCE

Nº	Nom	Soulever des sacs de sable				Course-navette intermittente avec charge				Traction de sacs de sable				Course précipitée sur 20 m			
		R	É	Temps	Repos 5 min	R	É	Temps	Repos 5 min	R	É	Temps	Repos 5 min	R	É	Temps	Repos 5 min
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	

OUTIL 4

OUTIL 4 TEXTE DE PRÉSENTATION – SOULEVER DES SACS DE SABLE

1. Cette épreuve a pour but d'évaluer votre capacité physique à effectuer diverses tâches de manutention de matériel.

2. L'objectif consiste à soulever un sac de sable et à faire toucher la ligne au centre du sac aux lignes rouges croisées au mur 30 fois au total, en 3 minutes et 30 secondes ou moins.

3. Pour commencer cette épreuve, vous vous tenez debout face au mur, un sac de sable au sol, à vos pieds.

4. Au signal « 3, 2, 1, allez-y », vous vous penchez, soulevez le sac de sable à deux mains, puis amenez le sac contre le mur, en alignant le centre du sac sur les lignes rouges croisées au mur à 1 m du sol.

5. Si le sac de sable n'est pas horizontal lorsqu'il touche le mur, le dessous du sac doit dépasser la ligne horizontale de 1 m sur le mur.

6. Une fois que vous aurez amené la ligne au centre du sac contre le mur à l'intersection des lignes rouges, vous pouvez laisser tomber le sac au sol.

7. Vous vous déplacez ensuite latéralement et chevauchez la deuxième ligne au sol.

8. Encore une fois, vous vous penchez, soulevez le deuxième sac de sable et l'amenez contre le mur en alignant la ligne au centre du sac sur les lignes rouges croisées au mur.

9. Vous laissez ensuite tomber le sac de sable et vous vous déplacez latéralement, de manière à chevaucher la première ligne verticale devant le premier sac de sable.

10. Vous devez refaire cette série de mouvements jusqu'à ce que vous ayez effectué 30 répétitions, soit 15 de chaque côté, en alternant.

11. Le chronomètre s'arrête lorsque vous alignez pour la 30e fois la ligne au centre du sac sur les lignes rouges croisées au mur.

12. Votre pointage correspondra au temps total de l'épreuve, à la seconde près.

13. Vous devez saisir le sac de sable par ses deux extrémités. Vous ne devez pas utiliser les courroies ni insérer les doigts dan les œillets.

14. Vous ne devez pas lancer le sac de sable contre le mur. Au moment où vous alignez la ligne au centre du sac de sable sur les lignes rouges croisées au mur, vos mains doivent également être en contact avec le sac.

15. Si vous commettez une erreur, on ne comptera pas la répétition. Voici les erreurs à éviter :

- Lancer le sac de sable contre le mur.
- Ne pas aligner la ligne au centre du sac de sable sur les lignes rouges croisées au mur.
- Ne pas chevaucher la ligne au sol.
- Soulever le sac de sable à l'aide de la courroie ou insérer les doigts dans les œillets.

16. L'épreuve prend fin lorsque les conditions suivantes se présentent :

- vous alignez pour la 30e fois la ligne au centre du sac sur les lignes rouges croisées au mur.
- Vous choisissez de ne plus continuer.
- Vous ne terminez pas l'épreuve en deçà du temps alloué.
- À tout moment si nous nous inquiétons de votre sécurité.

OUTIL 5 TEXTE DE PRÉSENTATION – COURSE NAVETTE INTERMITTENTE AVEC CHARGE

1. L'épreuve Course-navette intermittente avec charge a pour but d'évaluer votre capacité physique à transporter des charges à maintes reprises.
2. L'objectif consiste à effectuer 5 séries de courses navettes en alternant avec charge et à vide en deçà de **5 minutes et 21 secondes**.
3. Pour cette épreuve, vous devrez suivre un parcours de 20 m pour effectuer 10 trajets aller-retour, soit de la ligne de départ à la ligne de 20 m, contourner le cône et revenir à la ligne de départ. Vous couvrirez une distance de 400 mètres au total.
4. Vous commencez l'épreuve debout, derrière la ligne de départ. **Au signal « 3, 2, 1, allez-y »**, vous vous penchez, soulevez le sac de sable et faites un trajet aller-retour avec charge en contournant le cône.
5. Vous devez avoir touché ou dépassé la ligne de départ du pied avant de laisser tomber le sac de sable derrière cette ligne. **Ne lancez pas le sac de sable.**
6. Vous faites le prochain aller-retour à vide.
7. Faites cette séquence 10 fois en tout, soit cinq trajets aller-retour avec charge et cinq trajets aller-retour à vide.
8. Lorsque vous portez le sac de sable, vous pouvez marcher rapidement, mais vous ne devez pas courir. Le pas de course n'est permis que pour les trajets à vide.
9. Si vous courez pendant la Course navette avec charge, on vous demandera de vous **arrêter**. Vous devrez cesser tout mouvement vers l'avant pour qu'on vous permette de continuer. On continue toutefois de chronométrer l'épreuve.
10. Si vous ne touchez pas à la ligne ou ne contournez pas le cône, on vous demandera de corriger l'erreur. On continue toutefois de chronométrer l'épreuve.
11. Vous pouvez transporter le sac de sable en utilisant n'importe quelle technique sécuritaire.
12. Vous pouvez déposer le sac de sable au sol pour vous reposer. On continuera toutefois de chronométrer l'épreuve.
13. Le chronomètre s'arrête lorsque vous franchissez la ligne de départ pour la dernière navette.

14. Votre pointage correspondra au temps total de la course, à la seconde près.

15. L'épreuve prend fin lorsque les conditions suivantes se présentent :

- Vous avez terminé l'épreuve.
- Vous choisissez de ne plus continuer.
- Vous ne terminez pas l'épreuve en deçà du temps alloué.
- À tout moment si nous nous inquiétons de votre sécurité.

OUTIL 6 TEXTE DE PRÉSENTATION – TRACTION DE SACS DE SABLE

1. Cette épreuve a pour but d'évaluer votre capacité physique à traîner une charge sur une distance de 20 m.

2. 1. L'objectif consiste à traîner **sans interruption** des sacs de sable sur une distance de 20 m en transportant un sac dans les bras.

3. Pour commencer, vous soulevez le sac de sable à transporter et le portez façon berceau (les mains sous le sac).

4. Vous ajustez ensuite la charge dans vos bras, au besoin, puis reculez jusqu'à ce que la sangle entre le sac à transporter et les sacs de sable à traîner soit tendue.

5. Au signal **« 3, 2, 1, allez-y »**, commencez à marcher à reculons en tirant les sacs de sable reposant sur le sol jusqu'à la ligne des 20 m.

6. Vous devez vous servir du sac de sable que vous transportez dans vos bras pour tirer la charge.

7. Vous ne devez pas utiliser la courroie ni les œillets du sac de sable à transporter pour tirer la charge.

8. Vous devez traîner les sacs de sable sans vous arrêter jusqu'à ce qu'on vous donne le signal **« OK »**. Ce signal sera donné lorsque la première rangée de sacs de sable à traîner touche à la ligne des 20 mètres.

9. L'épreuve prend fin lorsque les conditions suivantes se présentent :
    - Vous avez terminé l'épreuve.
    - Vous vous arrêtez au cours de la période de l'évaluation où vous devez traîner la charge.
    - Vous choisissez de ne plus continuer.
    - À tout moment si nous nous inquiétons de votre sécurité.

OUTIL 7 TEXTE DE PRÉSENTATION – COURSE PRÉCIPITÉE SUR 20 M

1. Cette épreuve a pour but d'évaluer votre capacité physique à vous déplacer rapidement sur de courtes distances en changeant de position tous les 10 m.
2. L'objectif est de faire le parcours de 80 m en **51 secondes**.
3. Pour commencer, couchez-vous à plat ventre au sol à l'une des extrémités du parcours de 20 m. Faites face à la direction opposée, épaules et mains derrière la ligne de départ. Vous devez soulever les mains du sol.
4. Au signal **« 3, 2, 1, allez-y »**, vous vous relevez et courrez à toute vitesse jusqu'à la ligne des 10 m.
5. Vous devez toucher du pied ou dépasser la ligne des 10 m avant de vous coucher de nouveau à plat ventre au sol, de façon contrôlée, les épaules et les mains alignées sur la ligne ou derrière celle-ci.
6. **Vous ne devez pas vous lancer par terre pour vous coucher au sol.**
7. Une fois couché au sol, vous devez soulever les mains du sol.
8. Vous devez vous lever de nouveau et courir à toute vitesse sur 10 m jusqu'à la ligne de 20 m. Vous devez toucher du pied ou dépasser la ligne avant de vous coucher de nouveau à plat ventre au sol, de façon contrôlée, les épaules et les mains alignées sur la ligne ou derrière celle-ci.
9. Après avoir soulevé les mains du sol, relevez-vous de nouveau, pivotez, et courez à toute vitesse jusqu'à la ligne des 10 m.
10. Refaites cette séquence tous les 10 m, jusqu'à ce que vous ayez parcouru 4 x 20 m, et soulevé les mains du sol 7 fois.
11. Si vous commettez une erreur, vous devez immédiatement la corriger avant de continuer.
12. Le chronomètre s'arrête lorsque vous touchez du pied ou franchissez la ligne des 20 m la dernière fois.
13. Votre pointage correspondra au temps total de la course, à la seconde près.
14. Si vous vous lancez au sol pour adopter la position couchée, l'évaluation prendra fin et on vous redonnera les instructions relatives au protocole.
15. Ensuite, vous pourrez recommencer le protocole sans pénalité (p. ex. si on a arrêté l'évaluation lors de votre premier essai, lorsque vous recommencerez, l'essai sera considéré comme l'essai n° 1. Si on a arrêté l'évaluation lors de votre deuxième essai, lorsque vous recommencerez, l'essai sera considéré comme l'essai n° 2).

16. L'épreuve prend fin lorsque les conditions suivantes se présentent :

- Vous avez terminé l'épreuve.
- Vous choisissez de ne plus continuer.
- Vous ne terminez pas l'épreuve en deçà du temps alloué.
- À tout moment si nous nous inquiétons de votre sécurité.

OUTIL 8 FORMULAIRE DU PROGRAMME FORCE – GUIDE DE L'UTILISATEUR

Contexte

1. L'évaluation FORCE a été lancée le 1er avril 2013 dans le cadre d'une période de transition de un an et d'un objectif de formation.

2. Pendant cette période de transition, nous avons été tenus de consigner tous les résultats de l'évaluation FORCE.

3. La DCP a mis en œuvre un processus nous permettant de balayer et d'extraire par voie électronique les données requises à partir du formulaire d'évaluation de la condition physique.

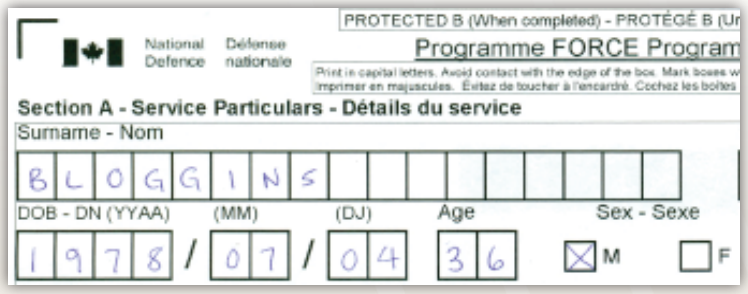
4. **Les participants doivent remplir le formulaire le plus clairement possible et respecter les lignes directrices établies afin de réduire le travail supplémentaire.**

Procédure

5. Dans le cadre du processus de distribution des documents, acheminer le formulaire original FORCE au commandant du militaire, aux fins de signature. Les copies seront par la suite distribuées comme suit : DPU, MÉD C, section DCPL PSP et au militaire.

Caractères et marques corrects

6. Veuillez remplir le formulaire en écrivant en MAJUSCULES avec un stylo à bille à encre noire ou bleue. Chaque emplacement est représenté par un code d'emplacement à quatre chiffres. Pour connaître le code de votre emplacement, consulter l'outil 15. Les caractères et les marques doivent respecter le style suivant :

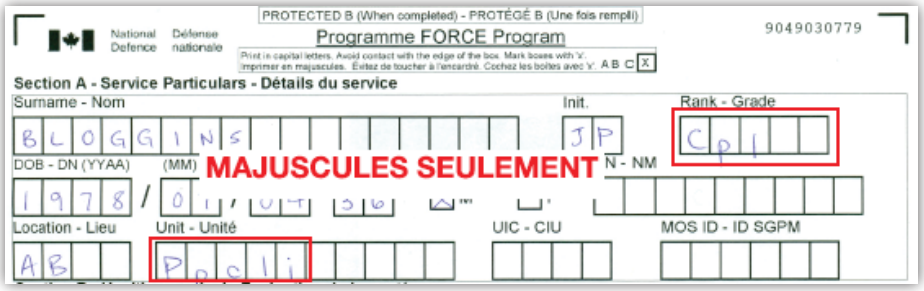

PROTECTED B (When completed) - PROTÉGÉ B (Ur
National Defence / Défense nationale
Programme FORCE Program
Print in capital letters. Avoid contact with the edge of the box. Mark boxes w
Imprimer en majuscules. Évitez de toucher à l'encadré. Cochez les boîtes
Section A - Service Particulars - Détails du service
Surname - Nom
BLOGGINS
DOB - DN (YYAA) (MM) (DJ) Age Sex - Sexe
1978 / 07 / 04 36 ☒ M ☐ F

OUTIL 8

Erreurs

7. Les erreurs suivantes réduiront la reconnaissance des caractères lors de la numérisation du formulaire.

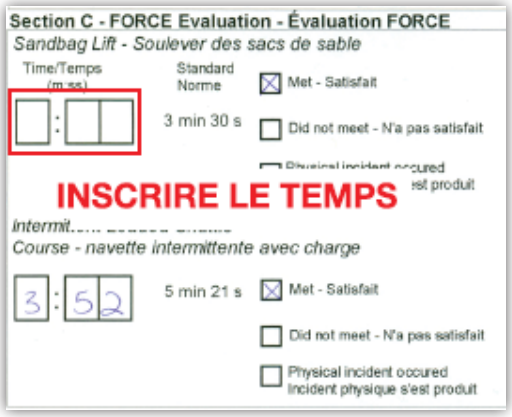
   a. **Minuscules :** N'utilisez pas les minuscules. Ces lettres sont très difficiles à reconnaître lorsqu'elles sont numérisées.



   b. **Texte touchant ou dépassant les bordures et les lignes des cases.** Lorsque vous remplissez le formulaire, veillez à ce que les caractères ne touchent pas ou ne dépassent pas les bordures ou les lignes des cases.

   c. **Signes :** N'utilisez pas le signe « √ » pour cocher une case. Faites plutôt un « x ».

d. **Champs du temps vides :** Remplissez tous les champs du temps en utilisant le format « minutes : secondes ».


Section C - FORCE Evaluation - Évaluation FORCE
Sandbag Lift - Soulever des sacs de sable
Time/Temps (m:ss)
Standard Norme
Met - Satisfait
3 min 30 s
Did not meet - N'a pas satisfait
INSCRIRE LE TEMPS
Course - navette intermittente avec charge
3 : 52
5 min 21 s
Met - Satisfait
Did not meet - N'a pas satisfait
Physical incident occured
Incident physique s'est produit

Sections réservées aux résultats et à l'attestation

REMARQUE : Il est très important de bien remplir les sections réservées aux résultats et à l'attestation.

8. Vous devez absolument remplir ces sections en évitant de commettre les erreurs ci-dessus.

Conclusion

9. Veuillez vous assurer d'avoir bien rempli tous les formulaires. Vous permettrez ainsi d'améliorer grandement l'exactitude globale des formulaires lors de leur balayage et d'augmenter la rapidité de leur traitement.

REMARQUE : Le formulaire DND 279 est un document à portée juridique, qui doit être acheminé avec soin.

OUTIL 9

OUTIL 9 – PROCÉDURE DE REMPLISSAGE DES SACS DE SABLE

1. Verser 20 kg de sable dans la pochette de plastique intérieure;
2. Insérer le sac dans la **housse noire extérieure**;
3. Peser le sac. Il devrait peser 20 kg, à 0,2 kg près;
4. Retirer l'air du sac de plastique intérieur;
5. Tordre le haut du sac et le sceller avec du ruban adhésif;
6. Passer la corde dans les œillets de la housse et la nouer fermement.

OUTIL 10 ÉTALLONNAGE DE LA SURFACE – TRACTION DE SACS DE SABLE

Traction de sacs de sable sur 20 m

1. Cette composante de l'évaluation FORCE présente un rapport prévisionnel direct avec la tâche opérationnelle commune consistant à extraire un blessé d'un véhicule. Les normes de rendement sont fondées sur ce rapport prévisionnel et se traduisent par l'extraction d'un militaire blessé d'un poids moyen en toute sécurité.

Recherche

2. Venus d'un peu partout au Canada, 665 membres des FAC, constituant un échantillon stratifié, se sont portés volontaires pour les essais dans le cadre du projet FORCE. Dans le cadre de ces essais, ces volontaires devaient exécuter au maximum de leur capacité six simulations de tâches opérationnelles, dont l'extraction d'un blessé d'un véhicule, et diverses évaluations possibles de la condition physique y compris la traction de sacs de sable sur 20 m. En vue d'assurer un effort sécuritaire maximal et de normaliser la surface, les mêmes longs tapis de mousse recouverts de vinyle ont été utilisés pour tous les essais du projet FORCE effectués dans les différentes localités du pays.

3. La taille et le coût de ces tapis ne sont pas favorables à un usage à grande échelle. Il faut donc apporter des modifications pour compenser les coefficients de frottement de tous les recouvrements de plancher admissibles aux fins des essais. On a envisagé de modifier le temps ou la distance de la traction, mais la modification du poids s'est révélée la solution la plus logique pour des raisons d'espace et de sécurité.

4. La traction de quatre sacs de sable sur le tapis de mousse nécessite une force minimale de 330N (33,6 kg / 75 lb) et correspond à la norme de rendement liée à la tâche « Effectuer une extraction d'un véhicule d'un blessé » pesant 86 kg (~190 lb). On a expérimenté différentes configurations de sacs de sable afin de s'assurer qu'on peut maintenir 330N sur la plupart des surfaces intérieures d'évaluation les plus répandues.

Recouvrements de plancher admissibles

5. Pour l'évaluation FORCE, le recouvrement de plancher doit être propre, sec, dur, plat, lisse et uniforme sur une étendue de 25 m. Les revêtements de sol en bois franc, en vinyle, les planchers en béton poli, les tapis en vinyle rigides et les pistes caoutchoutées ont tous été mis à l'épreuve et acceptés avec de légères modifications de charge afin d'assurer l'uniformité de la force de traction. Le tableau 1 illustre les configurations de charge approximatives pour chaque revêtement de plancher admissible.

Modifications

6. Il peut être nécessaire d'ajouter une charge pour obtenir la force de traction voulue. Étant donné que la force nécessaire pour déplacer les sacs de sable est de beaucoup inférieure à la charge ajoutée, l'ajout de sacs de sable pleins et/ou de disques de type « Olympic » de 10 kg devrait être suffisant pour tous les recouvrements de plancher admissibles.

Tableau 1 : Modification de poids et configuration pour les recouvrements de plancher en vue de l'épreuve de traction sur 20 m :

Recouvrement	Nbre de sacs de sable (+1 porté)
Tapis (Dollamur 2 po)	4 sacs de sable
Recouvrement caoutchouté	5 sacs de sable
Béton (poli)	5 sacs de sable (+10 kg)
Bois franc	5 sacs de sable (+10 kg)
Piste caoutchoutée	4 sacs de sable (+10 kg)

Recouvrements de plancher à éviter

7. Les tapis, le béton non poli, l'asphalte, la pelouse et les tuiles céramiques n'ont pas été acceptés parce que la force varie trop ou endommage considérablement les sacs de sable.

8. D'autres possibilités sont examinées et toute suggestion sera étudiée.

Autres variables

9. En plus de choisir un recouvrement de plancher adéquat pour l'évaluation, les évaluateurs doivent connaître les autres facteurs qui pourraient grandement influer sur l'effort nécessaire à la traction.
    - température/humidité
    - détérioration du sac de sable ou du recouvrement de plancher

- ruban gommé pour plancher endommagé
- fuites d'eau ou déversements
- recouvrement de plancher inégal

10. En plus de procéder à une vérification visuelle de l'aire d'évaluation, il est nécessaire d'effectuer une vérification en traînant des sacs de sable à l'aide d'un pèse-bagages Heys X avant chaque séance d'évaluation.

Pèse-bagage

11. Le pèse-bagage Heys X.

Vérification

12. S'assurer que le pèse-bagages Heys X est en bon état et qu'il mesure avec précision le poids d'un sac de sable de 20 kg (comparer les valeurs aux balances étalonnées).

13. Joindre les sacs de sable de 20 kg (+/- 0,2 kg) tel qu'il est illustré à la figure 1 ou décrit au tableau 1 pour connaître les recouvrements de plancher admissibles.

Figure 1 : Sacs de sable

14. Accrocher le pèse-bagages Heys X aux courroies rouges qui joignent les sacs de sable et tirer **LENTEMENT** jusqu'à l'obtention d'une lecture stable. Idéalement, le pèse-bagage Heys X émettra un son lorsqu'un signal stable sera détecté. Consigner la mesure lorsque le pèse-bagage Heys X est tenu à hauteur de la taille ou à 1 m du sol.

15. La figure 2 ci-dessous illustre la façon de tenir le pèse-bagages Heys X. Il est préférable d'utiliser les deux mains pour minimiser l'interférence avec la chaîne et le capteur.

Figure 2 : Comment tenir le pèse-bagages

16. Pour reproduire avec précision la force de traction minimale requise pour effectuer une évaluation FORCE valide, la lecture du pèse-bagages devrait être 33,6 kg (+/- 1 kg).

Enregistrement des données

17. Consigner tous les recouvrements de plancher ayant servi à l'évaluation FORCE officielle ainsi que toute modification nécessaire.

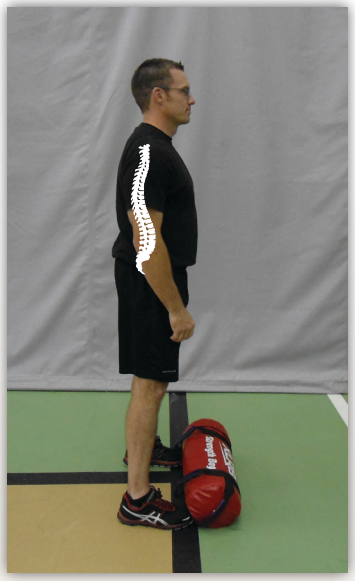
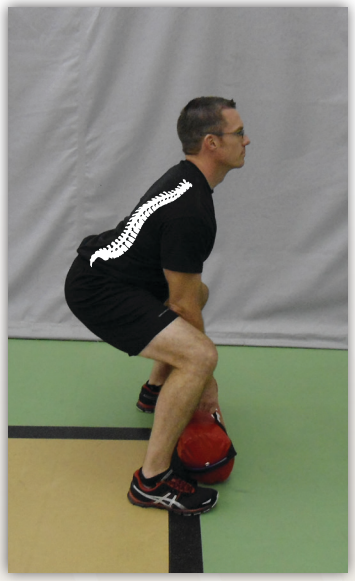
OUTIL 11 PRÉVENTION DES BLESSURES AU DOS

Les quatre règles pour soulever une charge en toute sécurité

1. Maintenir la colonne vertébrale en position neutre
2. Maintenir le centre de gravité
3. Aligner les genoux sur les deuxièmes orteils
4. Maintenir l'équilibre

Colonne vertébrale

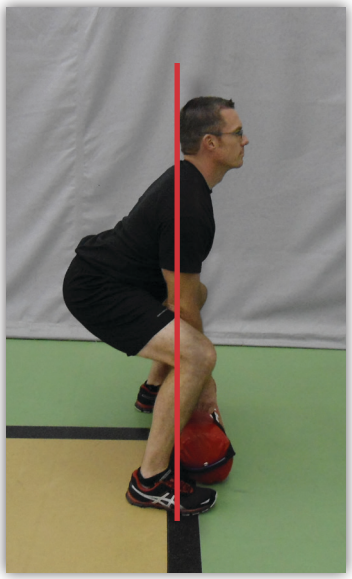
- Maintenir les courbes naturelle de la colonne vertébrale
- Contracter les muscles de soutien pour résister à toute force qui tend à courber ou à tordre la colonne vertébrale
- Garder l'alignement entre les épaules et les hanches

OUTIL 11

Centre de gravité

- Maintenir le poids du corps et des objets au-dessus du point de contrôle optimal
- Se concentrer sur les gros muscles pour commencer le mouvement
- Contracter les muscles de soutien pour s'appuyer

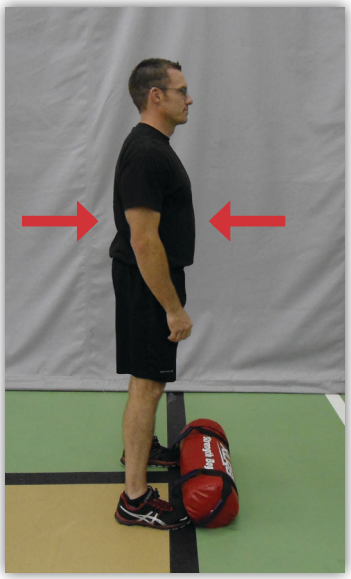
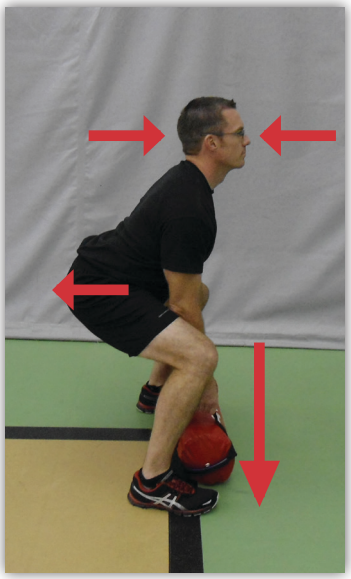


Aligner les genoux avec les deuxièmes orteils

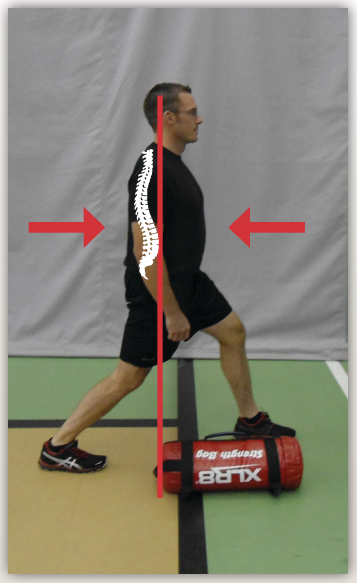
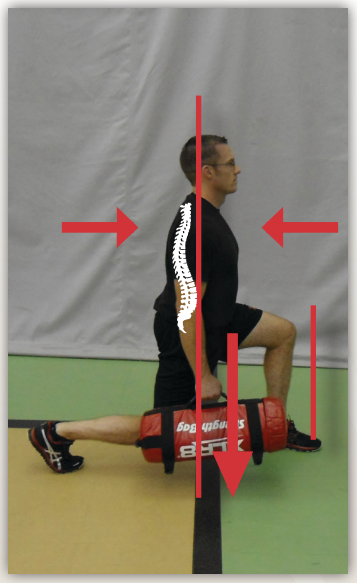
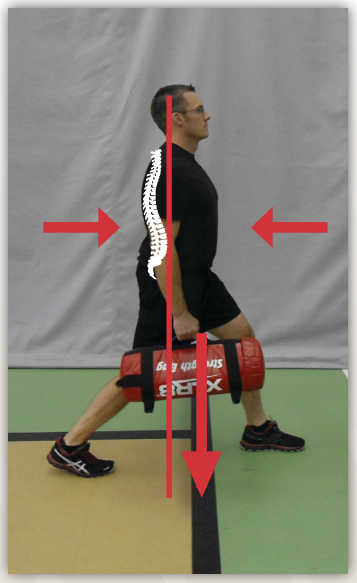
- Les genoux doivent rester alignés sur les orteils afin de créer des « piliers » durant le mouvement
- Les hanches doivent amorcer le mouvement

Équilibre

- Voir à ce que les hanches dominent le mouvement
- Exécuter le mouvement en gardant le contrôle
- Garder l'objet à lever près du corps

Fente

OUTIL 11

Corrections à apporter pour soulever une charge en toute sécurité

Techniques incorrectes à surveiller et à corriger :

1. Soulever une charge en sollicitant surtout le dos
2. Flexion lombaire excessive
3. Flexion thoracique excessive
4. Mauvais alignement des genoux
5. Mobilité limitée des chevilles
6. Soulever une charge en sollicitant surtout les genoux
7. Déséquilibre latéral

Les pages suivantes présentent des erreurs et des risques parmi les plus courants ainsi que la façon de les corriger.

1. Soulever une charge en sollicitant surtout le dos

Erreur :

Au lieu d'être dans une position neutre, toute la colonne vertébrale est courbée, de la région cervicale à la région lombaire. Cela peut se produire lorsque la charge est trop rapprochée du corps (fig. 1) ou trop éloignée (fig. 2).

Fig. 1

Fig. 2

Risque de blessure :

Compression des disques vertébraux résultant de la flexion de la colonne vertébrale et d'une charge excessive sur celle-ci.

Correction :

Fléchir les genoux et les hanches pour faire porter la charge sur les hanches (et **non** sur la colonne vertébrale).
Pour aider le participant à comprendre comment se placer le dos pour lever la charge en toute sécurité, lui demander de s'accroupir tout près d'un mur (Fig. 3)

Fig. 3

2. **Flexion lombaire excessive**

Erreur :
La position neutre de la colonne vertébrale dans la région lombaire est compromise à la fin du levage.
Cette erreur est causée par une posture trop étroite, par le fait de descendre trop bas ou par la difficulté à garder la colonne vertébrale dans une position neutre.

Fig. 4

OUTIL 11

Risque de blessure :

Compression des disques vertébraux résultant de la flexion de la colonne vertébrale et d'une charge excessive sur celle-ci.

Correction :

Demander au participant de se mettre dans la position de la table (fig. 5) et d'arquer le dos pour savoir quand se produit la flexion excessive de la colonne lombaire.

Fig. 5

Une fois atteinte la flexion excessive, demander au participant d'élargir sa posture afin de trouver le degré (position) optimal auquel il peut en toute sécurité fléchir les genoux tout en gardant la colonne vertébrale dans une position neutre. (Fig. 6)

Fig. 6

Encourager le participant à ne plus descendre trop bas et l'aider à trouver la meilleure position dans laquelle il peut garder la colonne vertébrale dans une position neutre (fig. 7 et 8).

Fig. 7

Fig. 8

3. **Flexion thoracique excessive**

Erreur :

La position neutre de la colonne vertébrale est compromise dans la région thoracique. Un manque de force ou de contrôle dans la chaîne musculaire postérieure fait en sorte que la colonne vertébrale se courbe (fig. 9).

Fig. 9

Risque de blessure :

Compression des disques vertébraux résultant de la flexion de la colonne vertébrale et d'une charge excessive sur celle-ci.

Correction :

Encourager le participant à se servir de ses muscles grands dorsaux pour garder le tronc stable lorsqu'il fléchit les genoux pour lever la charge.

L'exercice au mur (fig. 10) est une méthode permettant d'inculquer la notion de position neutre de la colonne vertébrale. Toutefois, le participant doit soulever des charges du sol et stabiliser consciemment ses muscles dorsaux pour maintenir la colonne vertébrale dans une telle position (fig. 11).

Fig. 10

Fig. 11

4. Mauvais alignement des genoux

Erreur :

Les genoux ne sont pas alignés sur les deuxièmes orteils (fig. 12).
Cette erreur peut être causée par :

- une faible mobilité à cause du déséquilibre des muscles des jambes;
- un manque de contrôle des contractions musculaires des jambes permettant de maintenir un mouvement continu durant la phase de flexion des genoux, des hanches et des chevilles (fig. 13 et 14).

Fig. 12

Fig. 13

Fig. 14

Risque de blessure :

Une pression excessive est exercée sur les articulations suivantes : genoux, hanches ou chevilles.

Correction :

Selon le type d'erreur, demander au participant de se servir d'une bande élastique pour forcer les genoux vers l'intérieur ou l'extérieur (fig. 15).

Fig. 15

5. **Mobilité limitée des chevilles**

Erreur :

Les talons quittent le sol pendant le levage (fig. 16 et 17).

Cette erreur survient lorsque le centre de gravité du participant est mal aligné, ce qui fait en sorte que la charge est centrée au-dessus des orteils ou de la pointe des pieds.

Fig. 16

Fig. 17

OUTIL 11

Risque de blessure :

Une pression excessive est exercée sur les genoux.

Correction :

Centrer la charge au-dessus des arches des pieds (fig. 18).

Demander au participant d'appuyer fermement les talons au sol.
L'encourager à contracter les muscles fessiers pour s'assurer d'avoir une posture solide.
L'exercice au mur est utile, car il oblige le participant à garder les genoux parallèles aux orteils et le centre de gravité plus près du corps (fig. 19).

Un objet comme un poids placé sous les talons pourrait améliorer le centre de gravité.

Fig. 18

Fig. 19

6. **Soulever une charge en sollicitant surtout les genoux**

Erreur :

Le poids repose principalement sur les genoux (fig. 20).
Cette erreur survient parfois lorsque les genoux ne sont pas parallèles aux orteils (fig. 21).

Fig. 20

Fig. 21

Risque de blessure :

Une pression excessive est exercée sur les genoux.

REMARQUE : Il y a un risque de blessure plus élevé aux genoux qu'aux hanches.

Correction :

Encourager le participant à corriger la position de son corps de telle sorte que ses genoux soient alignés sur les orteils et le restent. Cela fait porter la charge sur les hanches.
L'exercice au mur est utile lorsqu'on essaie de corriger les erreurs de levage sollicitant surtout les genoux. Le mur force les participants à sortir les hanches pour pouvoir exécuter correctement le mouvement (fig. 22).

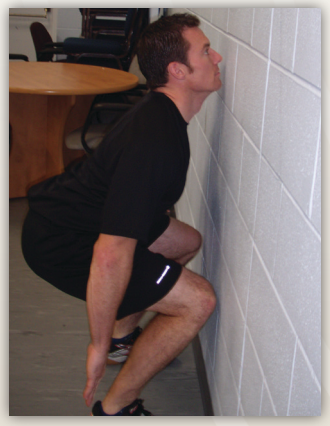


Fig. 22

7. **Déséquilibre latéral**

Erreur :

Perte d'équilibre en raison d'une mauvaise mécanique corporelle ou de la difficulté à contracter les muscles également.

Fig. 23

Fig. 24

Risque de blessure :

Blessures possibles aux articulations suivantes : hanches, genoux, chevilles et dos.

Correction :

Pour l'aider à répartir l'effort également entre les deux jambes, encourager le participant à tenir le dos d'un fauteuil en essayant de maintenir les genoux parallèles (fig. 25).
On peut aussi se servir d'une bande élastique pour corriger les problèmes d'alignement des genoux (fig. 26).

Fig. 25

Fig. 26

OUTIL 12 – FOIRE AUX QUESTIONS SUR LA RECHERCHE LIÉE À L'ÉVALUATION FORCE

1. Quel est le lien entre l'évaluation FORCE et les FAC?

L'évaluation FORCE reflète les exigences minimales en matière de condition physique pour les tâches communes liées à la défense et à la sécurité représentant l'Universalité du service. Certains métiers ou groupes de métiers au sein des FAC peuvent exiger des normes supérieures, par exemple une meilleure condition physique ou un meilleur état de préparation opérationnelle, mais les normes minimales pour l'évaluation FORCE n'ont pas pour but de refléter cela.

L'évaluation FORCE sert à cibler les mouvements, les groupes musculaires et les systèmes énergétiques impliqués dans les tâches militaires communes. Les tâches communes désignent les tâches que n'importe quel membre des FAC peut être appelé à exécuter, peu importe son âge, sexe, grade, emploi ou l'armée dont il est membre, et sont représentées par une évaluation appelée « évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes » (ÉCPTMC). La relation scientifique entre l'ÉCPTMC et l'évaluation FORCE reflète la performance et les normes liées aux tâches militaires communes de l'ECPTMC dans le cadre de l'évaluation FORCE.

2. Norme d'emploi physique par rapport à une évaluation de la condition physique

Les normes minimales pour l'évaluation FORCE ne constituent pas une évaluation de la condition physique. Elles reflètent plutôt la norme minimale physique relative à l'emploi pour les FAC. Une évaluation de la condition physique mesure la capacité physique, qu'elle soit liée à l'emploi ou non. Une norme physique en vue de l'emploi est une mesure de la performance au travail et est fondée scientifiquement sur les exigences d'emploi. Cela dit, l'évaluation FORCE devient une évaluation de la condition physique lorsque les participants dépassent leurs limites personnelles afin d'obtenir la meilleure performance possible dans chacune des épreuves.

SOULEVER DES SACS DE SABLE

3. Comment a-t-on établi la norme de 3 minutes et 30 secondes?

Il existe une relation statistique entre la tâche « Soulever des sacs de sable » et les tâches « Ériger une fortification en sacs de sable » et « Piocher et creuser ». Dans le cas de ces deux tâches, le rythme est établi par des experts militaires et représente les attentes dans le cadre d'opérations ou d'exercices. L'accent est mis sur l'exécution de la tâche plutôt que sur la durée de la tâche parce qu'aucune raison opérationnelle n'exige l'exécution plus rapide de la tâche.

Le rythme de travail raisonnable établi par des experts militaires pour les tâches « Ériger une fortification en sacs de sable » et « Piocher et creuser » est reflété dans la norme établie pour l'épreuve « Soulever des sacs de sable ».

4. Pourquoi faut-il soulever les sacs jusqu'à un mètre du sol?

La caisse de chargement d'un camion est généralement à environ 91,5 cm du sol. Pour laisser suffisamment d'espace entre la caisse et le sac, il faut soulever le bas du sac de sable jusqu'à cette hauteur. Un sac de sable typique posé à plat sur le sol mesure 15 cm de largeur. Pour que le bas du sac de sable soit à 91,5 cm du sol, la ligne médiane du sac de sable doit donc être à 99 cm du sol. Pour faciliter l'administration du test, la hauteur de 99 cm a été arrondie à 1 m. En fonction des mesures anthropométriques (hauteur moyenne des coudes des membres des FAC), un mètre représente également la hauteur à laquelle les participants peuvent facilement échanger des sacs.

5. Pourquoi y a-t-il une distance de 1,25 m entre les sacs?

La distance de 1,25 m entre les deux sacs de sable représente la distance entre la palette et la plateforme de réception dans le cadre de la tâche commune « Ériger une fortification en sacs de sable ». C'est également la longueur d'un côté d'une palette de sacs de sable et une distance raisonnable entre les participants qui s'échangent des sacs.

6. Pourquoi les participants sont-ils autorisés à utiliser n'importe quelle technique sécuritaire pour exécuter la tâche « Soulever des sacs de sable »?

Dans le cadre des opérations ou exercices, les membres des FAC peuvent adopter n'importe quelle technique ou stratégie afin d'exécuter une tâche, à condition qu'elle soit sécuritaire. L'évaluation FORCE accorde donc la même autorisation. Toutefois, un évaluateur peut arrêter un participant n'importe quand pendant l'épreuve s'il s'inquiète de sa sécurité.

COURSE-NAVETTE INTERMITTENTE AVEC CHARGE

7. Comment a-t-on établi la norme de 5 minutes 21 secondes?

Il existe une relation statistique entre cette tâche et la tâche commune « Transporter des piquets et du fil de fer ». La norme pour la tâche commune « Transporter des piquets et du fil de fer » a été établie par des experts militaires et représente les attentes dans le cadre d'opérations ou d'exercices.

L'accent est mis sur l'exécution de la tâche plutôt que sur la durée de la tâche, que reflète la norme relative à la tâche commune « Transporter des piquets et du fil de fer » et donc la « Course-navette intermittente avec charge ».

8. Pourquoi faut-il exécuter cette épreuve de façon intermittente?

La « Course-navette intermittente avec charge » reflète le mouvement d'aller-retour qu'il faut exécuter lorsqu'on transporte de l'équipement. Cette tâche est liée à la tâche commune « Transporter des piquets et du fil de fer », dans laquelle on transporte d'abord l'équipement nécessaire pour ériger une clôture métallique d'un site de livraison ou de

largage à divers points le long de la clôture. La tâche commune « Transporter des piquets et du fil de fer » n'est qu'un des nombreux exemples de transport d'équipement au sein des FAC.

9. **Pourquoi les participants ne sont-ils pas autorisés à courir en transportant le sac de sable?**

Les participants ne sont pas autorisés à courir en transportant le sac de sable pour des raisons de sécurité. Étant donné que le fait de transporter de l'équipement en courant sur le terrain n'est pas pertinent d'un point de vue opérationnel, il est interdit de le faire dans le cadre de l'évaluation.

COURSE PRÉCIPITÉE SUR 20 MÈTRES

10. **Comment a-t-on établi la norme de 51 secondes?**

Cette épreuve est liée à la tâche commune « Se mettre à l'abri ». La norme relative à cette tâche a été établie par des experts militaires ayant déjà exécuté cette tâche dans le cadre d'opérations. La norme relative à la course précipitée sur 20 m a été établie en déterminant la relation statistique entre la performance obtenue dans le cadre de la tâche commune « Se mettre à l'abri » et la performance obtenue dans le cadre de la « Course précipitée sur 20 m », ainsi que sur la norme connue relative à la tâche commune « Se mettre à l'abri ».

11. **Pourquoi les participants doivent-ils toucher la ligne avant d'adopter la position couchée au sol?**

Les participants doivent toucher la ligne dans le cadre de ce protocole pour des raisons de sécurité et pour les empêcher de se lancer par terre. On a mis à l'essai d'autres options, par exemple s'agenouiller ou reculer autour d'un cône à chaque ligne. Toucher la ligne s'est révélé l'option la plus facile, la plus pratique et la plus sécuritaire pour l'exécution de la composante de cette épreuve.

12. **Pourquoi les participants doivent-ils soulever les mains du sol avant de se relever?**

Soulever les mains du sol est un signe physique que tout le poids a été transféré des mains et des pieds au torse. De plus, cela empêche les participants de rebondir pour adopter la position couchée au sol et pour se relever.

TRACTION DE SACS DE SABLE

13. Comment a-t-on établi la norme de quatre sacs de sable?

La traction de sacs de sable est liée aux deux tâches de sauvetage de blessés : « Effectuer une extraction d'un véhicule » et « Transporter une civière ». La force généralement requise pour sauver une personne blessée de 86 kg, c'est-à-dire le poids moyen d'un membre des FAC, équivaut à la force généralement requise pour produire 33,6 kgf sur une distance de 20 m. Cette épreuve a été élaborée en utilisant des tapis de lutte sur un recouvrement de plancher normalisé à plusieurs emplacements. Lorsqu'on utilise ce recouvrement (ou l'équivalent), le nombre de sacs de sable qu'il faut employer pour atteindre une force de traînée de 33,6 kgf est quatre.

14. Pourquoi utilise-t-on plus que quatre sacs de sable sur le plancher à certains emplacements alors que selon les normes il en faut quatre?

Sur d'autres recouvrements de plancher admissibles, le poids exigé pour produire la même force de traînée peut équivaloir à plus ou moins quatre sacs de sable. Chaque emplacement doit calibrer les forces de traînée à l'aide d'un pèse-bagages pour s'assurer que le poids de la traction reproduit une force de traînée acceptable située entre 320 et 340 N, ou 32,6 et 34,6 kgf.

15. Pourquoi les participants doivent-ils transporter et traîner les sacs de sable façon berceau?

Transporter et traîner les sacs de sable façon berceau simule le mouvement requis pour extraire un blessé pendant la tâche « Effectuer une extraction d'un véhicule ». Cette technique est considérée comme la plus efficace pour évacuer des personnes blessées pendant la tâche « Effectuer une extraction d'un véhicule ».

OUTIL 13 – MATÉRIEL NÉCESSAIRE À L'ÉVALUATION FORCE

La liste suivante indique le matériel essentiel et les installations nécessaires pour effectuer l'évaluation FORCE d'un participant :

- surface plate d'au moins 25 m de longueur sur 2 m de largeur
- mur solide et plat d'au moins 2 m de largeur sur 2 m de hauteur
- 8 sacs de sable de 20 kg du programme FORCE (deux sacs de plus si possible)
- 1 disque de 10 kg
- 1 courroie FORCE
- 6 mousquetons
- 3 cônes
- 2 rouleaux de ruban gommé pour plancher
- chronomètre pouvant enregistrer les temps intermédiaires
- ruban à mesurer (minimum de 10 m)
- pèse-bagages modèle Heys X Pro
- planche à pince
- stylos
- brassard pour mesurer la tension artérielle et stéthoscope ou appareil automatisé de mesure de la tension artérielle (LifeSource UA-767Plus)
- textes de présentation des protocoles FORCE
- Manuel d'instructions FORCE
- formulaires du programme FORCE
- tableaux des normes d'aptitude physique FORCE
- information sur la prescription d'exercices du site Web cphysd.ca

REMARQUE : Seul le matériel approuvé ci-dessus doit servir à l'évaluation FORCE. S'il n'est pas disponible, l'évaluateur FORCE doit obtenir l'approbation de la DCP PSP avant l'évaluation pour utiliser d'autre matériel. Il est interdit d'utiliser d'autre équipement pour compenser les limitations physiques durant les protocoles d'évaluation.

OUTIL 14

OUTIL 14 CODES D'EMPLACEMENT DES CENTRES D'ÉVALUATION

1101 3e Ere Bagotville

4101 BFC Borden (Buell Fitness & Aquatic Centre)

1201 4e Ere Cold Lake

1301 19e Ere Comox

2101 SFC Dundurn

2201 BFC Edmonton

3101 BFC Esquimalt

2301 BFC Gagetown

1401 9e Ere Gander

1501 5e Ere Goose Bay

9101 USFC(E) Geilenkirchen

1601 14e Ere Greenwood

3201 BFC Halifax (Dockyard Gym)

3202 BFC Halifax (NCSM SCOTIAN)

2401 BFC Kingston

4201 BFC Montréal/St-Jean

4202 BFC Montréal/St-Jean (Longue-Pointe)

4203 BFC Montréal/St-Jean (Farnham)

1701 15e Ere Moose Jaw

1801 22e ERE North Bay (North Bay Armouries)

4301 USFC Ottawa

2501 BFC Petawawa

1901 12e Ere Shearwater

2601 BFC Shilo

3301 SFC St. John's

2701 BFC Suffield

4401 USS Toronto (Garnison Toronto)

4402 USS Toronto (Collège des Forces canadiennes)

1001 8e Ere Trenton (South gym)
2801 BFC Valcartier (Centre des sports)
2901 BFC Wainwright (centre de conditionnement physique de la base)
1111 17e Ere Winnipeg
2001 FOIN Yellowknife
2111 CI SCFT Meaford
5000 COMFOSCAN
6000 RESNAV
7000 Rés Air
8000 Rés Armée
9000 Unités hors Canada
4501 CMR (Kingston)
4502 CMR (St-Jean)

0000 Autres

Défense nationale / National Defence

PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

Gp Svcs S FC - Feuille de travail concernant les limitations d'emploi pour le retour au travail

Établissement donnant les soins			Date du jour
NM	Nom	Init.	Grade
ID SGPM	Unité		

Élément des FC ☐ Régulière ☐ Réserve	V	CV	H	G	O	A	Date recommandée

Congé de maladie	Exemption de service	Prochain examen médical	Date de la réévaluation
jours	jours (max. 2)		

Première visite	Autres visites	Fréquence	Heure d'entrée	Heure de sortie

(voir au verso pour les Directives)

Carte Bradma

☐ **Blessure en devoir considérée** ☐ **Maladie en devoir considérée** ☐ **Blessure non en devoir probable** ☐ **Maladie non en devoir probable** ☐ **Non déterminé**

☐ **Apte au service complet** ☐ **Interdiction de vol/plongée** ____ jours **À revoir par :** _____ (Date) ☐ Délai prévu avant **aptitude au service complet** _____ **(Si > 6 mois, UNITÉ peut envisager LEND)**

☐ **Modification des tâches :** ____ jours (maximum 30 jours) **Profil temporaire (mois) :** ☐ 3 ☐ 6 ☐ 12 ☐ **Recommandation du profil permanent : en attendant l'examen du D Pol Méd ou du CMAS.**

Restrictions géographiques à l'emploi

☐ 1. Suivi médical périodique nécessaire toutes (tous) les ____ semaine(s) ____ mois ou ☐ immédiatement si souffre d'une crise liée au problème médical.
Ce suivi doit être effectué ☐ localement, ou ☐ autres lieux (**revoir avec MM**). ☐ (voir la case des **Détails additionnels)**

☐ 2. Éviter des agents spécifiques connus pouvant provoquer une crise. Transporter en tout temps des médicaments auto-administrés.

Restrictions occupationnelles à l'emploi

☐ 3. Peut effectuer ☐ EP de l'unité ☐ EP autonome ☐ EP dirigé par professionnel ☐ aucun EP ☐ (voir la case des **Détails additionnels)**

☐ 4. Peut effectuer test EXPRES FC ☐ sans restrictions ☐ épreuve escalier plutôt que course en navette ☐ pas de test EXPRES FC ☐ (voir la case des **Détails additionnels)**

☐ 5. Devrait éviter ☐ sport de contact ☐ activités avec impact ☐ course.

☐ 6. Doit se reposer toutes les ____ minutes et/ou pouvoir changer de position physique.

☐ 7. Peut mais devrait éviter _____ **(activité)** de façon quotidienne, afin d'éviter d'aggraver la condition médicale chronique.

☐ 8. Ne peut effectuer des tâches répétitives avec _____ **(partie du corps)** pendant plus que ____ minutes.

☐ 9. Ne peut soulever plus de _____ kg et/ou ☐ de façon répétitive et/ou ☐ au-dessus de la tête.

☐ 10. Ne peut effectuer ☐ travail par quarts (mais peut travailler à temps plein) et/ou ☐ doit prendre ses repas à des heures régulières.

☐ 11. Peut travailler ____ heures par jour ____ jour(s) par semaine.

☐ 12. Ne peut supporter drill et parades.

☐ 13. Travail sédentaire et travail physique léger seulement.

☐ 14. Ne doit pas conduire de véhicules du MDN.

☐ 15. Ne peut être alerte/vigilant.

☐ 16. Ne peut superviser le personnel.

☐ 17. Flexibilité dans l'horaire de travail.

Détails additionnels :

☐ 18. Ne peut travailler de façon sécuritaire dans certains environnements **(p.ex. : plate-formes instables, hauteurs, matériel dangereux)** si une incapacité soudaine pouvait entraîner des blessures graves pour soi-même ou pour les autres.

☐ 19. Ne peut porter l'équipement de protection *(spécifier)* _____

☐ 20. AUTRE (incluant la modification des tâches du personnel navigant et l'inaptitude à plonger et manipuler les armes, etc. - voir la case des **Détails additionnels**)

Nom du médecin	Signature du médecin	N° UPSS	Téléphone	Date

J'ai lu et compris le présent formulaire.

Signature du militaire	Date

☐ Adresser au gestionnaire des cas ☐ Adresser au coordonnateur du retour au travail

☐ Conférence de cas de retour au travail nécessaire ☐ Conférence de cas nécessaire

Original dans CF 2034 du militaire | **Copie 2 à l'unité** | **Copie 3 au militaire**

CF 2018-F (09-2007)
7530-20-003-2474

PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

Conception: Gestion des formulaires
613-993-4062/613-993-4050

National Defence / Défense nationale

PROTECTED A (When completed)
PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

Report of Injury, Disease or Illness
Rapport en cas de blessure ou de maladie

1. Injured person's identification - Identification de la personne blessée

SN - NM	Surname - Nom de famille		First name - Prénom	Gender - Sexe ☐ M ☐ F
Rank - Grade	☐ Regular Régulière ☐ Reserve Réserve	DOB - DDN *(yyaa-mm-dj)*	MOS ID - ID SGPM	Unit and UIC - Unité et CIU Command - Commandement
Date and time of event - Date et heure de l'événement		Place of event *(include geographical location)* - Lieu de l'événement *(incluant le lieu géographique)*		

2. Injured person's statement - Déclaration de la personne blessée

Brief statement providing exact nature of the injury, disease or illness.
Une brève déclaration indiquant la nature de la blessure ou de la maladie.

Have you been treated by a health professional? Avez-vous été soigné par un professionnel de la santé?	Yes Oui ☐	No Non ☐	If yes, provide the date, name, address and telephone number. Si oui, indiquer la date, le nom, l'adresse et le numéro de téléphone.

I hereby declare that the foregoing is a true statement of how the injury, disease or illness occurred.
J'atteste par la présente que l'exposé ci-dessus décrit exactement comment j'ai subi ma blessure ou maladie.

Signature of the injured person - Signature de la personne blessée	Date *(yyaa-mm-dj)*

3. Reporting officer's statement - Déclaration de l'officier rapporteur

A. Provide a brief explanation which will enable Veterans Affairs Canada (VAC) to determine whether the injury, disease or illness, arose out of or was directly connected to military service.
Donner une brève explication qui permettra à Anciens Combattants Canada (ACC) de déterminer si la blessure ou la maladie était consécutive ou reliée directement au service militaire.

B. List the SN, rank, name of all witnesses. Obtain and attach signed and dated statements.
Énumérez le NM, grade, nom de tous les témoins. Obtenir et annexer les déclarations datées et dûment signées.

C. Endorsement of information by reporting officer. - Approbation des renseignements par l'officier rapporteur.

I am satisfied that the information is complete and accurate. - J'ai la conviction que ces renseignements sont exacts et complets.

Unit - Unité	Signature *(over printed name, rank and appointment)* Signature *(imprimer au-dessus du nom, grade et position)*	Date *(yyaa-mm-dj)*

4. Commanding Officer's statement - Déclaration du commandant

A. I acknowledge that the injured member has been informed/made aware of the benefits/entitlements he or she may have through VAC.
Je confirme que le membre blessé a été informé des prestations qu'il ou elle pourrait avoir droit avec ACC.

☐ Member has been made aware of possible benefits under CBI 210.72 and GECA (Reserves).
Le membre à été informé des prestations possible sous la DRAS 210.72 et LIAE (Réservistes).

☐ The injury has been reported to HRSDC Labour (Reserves).
La blessure à été déclaré au RHDCC – Programme du travail (Réservistes).

	Yes Oui	Date *(yyaa-mm-dj)*
Summary Investigation ordered - Enquête sommaire ordonnée	☐	
Board of Inquiry convened - Commission d'enquête convoquée	☐	

B. I am satisfied that the information provided in this report is complete and accurate.
J'ai la conviction que les renseignements contenus dans ce rapport sont exacts et complets.

Unit - Unité	Signature *(over printed name, rank and appointment)* Signature *(imprimer au-dessus du nom, grade et position)*	Date *(yyaa-mm-dj)*

5. Distribution *(see instructions on page 2 - voir les directives à la page 2)*

Design: Forms Management 613-995-9944
Conception : Gestion des formulaires 613-947-8944

PROTECTED A (When completed)
PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

Canada